

А.В. АЛЕКСЕЕВ

ТЕННИС

ПСИХИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В

ИДЕОМОТОРНАЯ
МЕНТАЛЬНАЯ
МЕДИТАТИВНАЯ
ТРЕНИРОВКИ



Annotation

В данной брошюре обобщен практический опыт спортивного врача–психотерапевта, работавшего тренером по психической подготовке с юными теннисистами.

Основная задача предлагаемой системы психической подготовки – активизировать спортсменов на самостоятельное целенаправленное использование в личной практике процессов, заложенных в психическом аппарате – в головном мозге. Манера изложения материала достаточно проста, что позволяет юным спортсменам не только с помощью тренеров, но и самостоятельно овладеть различными возможностями предлагаемой системы психической подготовки в теннисе.

-
- [А. В. Алексеев](#)
 - [Предисловие](#)
 - [Оптимальное боевое состояние \(ОБС\)](#)
 - [Психическая саморегуляция \(ПСР\)](#)
 - [Задачи, решаемые с помощью ПМТ](#)
 - [Заключение](#)
 - [Приложение](#)
 - [Три состояния организма](#)
 - [Патологии](#)
 - [Дисгармонии, появляющиеся перед соревнованиями](#)
 - [Дисгармонии, возникающие во время соревнований](#)
 - [Дисгармонии, развивающиеся после соревнований](#)
 - [Дисгармонии, не зависящие от времени соревнований](#)
 - [Профилактика и коррекция психических дисгармоний](#)
 - [Педагогические методы профилактики дисгармоний](#)
 - [Педагогические методы коррекции дисгармоний](#)
 - [Медицинские методы профилактики дисгармоний](#)
 - [Медицинские методы коррекции дисгармоний](#)

- [Норма](#)
-

А. В. Алексеев

Психическая подготовка в теннисе

Предисловие

К занятиям психической подготовкой с юными теннисистами меня привлек в 1995 году В.А. Лазарев, бывший в то время Главным тренером Всероссийской теннисной ассоциации. У меня уже был почти 30–летний опыт в осуществлении психической подготовки к соревнованиям в процессе работы со многими спортсменами из разных видов спорта, но с теннисистами общаться не пришлось. А сам я не имел соревновательного опыта в этом виде спорта. Но понаблюдав на ряде сборов, прекрасно организованных в Сочи и Адлере, за тем, как тренируются и соревнуются юные теннисисты, я пришел к выводу, что ничего принципиально нового в деле психической подготовки здесь изобретать не придется.

В чем конечная цель игры в теннис? В том, чтобы послать мяч в такую точку на площадке соперника, с которой ему будет трудно или невозможно отбить мяч через сетку обратно. А чтобы посылать мячи с предельной точностью в уязвимые участки на площадке соперника, бьющему теннисисту необходимо самому быть в своем наилучшем психофизическом соревновательном состоянии.

Оптимальное боевое состояние (ОБС)

Представление о том, как создавать наилучшее психофизическое соревновательное состояние, сложилось у меня к концу 60–х годов прошлого столетия. Сформировавшаяся концепция получила название – «оптимальное боевое состояние» (ОБС). Чтобы спортсмены могли самостоятельно обретать свое оптимальное боевое состояние, оно подразделяется на три основные части, три составных компонента: физический, эмоциональный и мыслительный.

Физический компонент ОБС. Он напрямую связан с проведением такой разминки, к концу которой в опорно–двигательном аппарате и сердечно–дыхательной системе должны развиваться предельно конкретные качества, которые заранее оговариваются во время первой беседы со спортсменом. Например, руки должны стать расслабленными, теплыми, сильными, хлесткими и т.д. Ноги – расслабленными, теплыми, легкими, быстрыми и т.д. Тело – теплым, гибким, сильным и т.д. Для чего нужны подобные уточнения физических качеств в руках, ногах, туловище? Для того, чтобы проводить разминку не «вообще», лишь бы согреться и как–то размяться, а разминаться так, чтобы к концу этой важнейшей процедуры обрести все желаемые конкретные физические возможности. В современном спорте не должно быть места для чего–либо «вообще», всё должно иметь предельно конкретное содержание.

Разминку следует проводить на пульсе около 140–160 ударов в минуту, в противном случае сердечно–дыхательная система не обретет к выходу на корт необходимое рабочее состояние. Кроме этого каждый спортсмен должен знать свой «боевой» пульс, который определяет сам спортсмен путем подсчета частоты сердечных сокращений перед самым началом матча, сразу после окончания его и во время минутных перерывов. Подсчитывать проще за 6 секунд и добавлять ноль, что покажет частоту пульса за минуту. Знание своего боевого пульса позволит (если он станет чрезмерно частым), успокоить себя и снять чувство психофизической зажатости, или, наоборот, активизироваться, если частота сердечных сокращений опустится ниже допустимой границы. По моим наблюдениям, частота боевого пульса колеблется в

пределах от 180 до 210 ударов в минуту за время игры на корте. Теннисист, играющий в рамках своего боевого пульса, сохраняет хорошую психическую и физическую устойчивость.

•Эмоциональный компонент ОБС. Он определяется таким уровнем психоэмоционального возбуждения, который необходим для успешного ведения соревновательной борьбы. У каждого теннисиста этот уровень возбуждения свой: кому-то надо быть весьма возбужденным, а кто-то играет успешнее, будучи почти спокойным. Найти личный оптимальный уровень психоэмоционального возбуждения поможет регулярный подсчет частоты пульса на протяжении нескольких матчей. Повторяю – каждый спортсмен должен знать свой боевой пульс и удерживать его столько времени, сколько требуется по ситуации, стараясь не допускать больших отклонений от оптимальной величины. Но частоте пульса – процессу физиологическому – необходимо придать психическое оформление. С помощью, например, таких слов: «настроение отличное, азартное, чувствую кураж, полон спортивной злости» и т.д. Необходимо подчеркнуть, что эмоциональный компонент является как бы стержнем всего ОБС. Поэтому не следует жалеть ни времени, ни упорства для нахождения наиболее точных и действенных слов, определяющих и наполняющих содержание этого компонента.

•Мыслительный компонент ОБС. Его назначение – организация на протяжении матча дисциплинированного мышления, то есть такого, которое позволяет спортсмену оперировать минимумом мыслей, необходимых для успешного тактического поведения. Примеры подобных мыслей: «хорошо чувствую соперника; внимание полностью сконцентрировано на игре и на мяче; на любые трудности, неудачи буду отвечать мгновенной мобилизацией всех своих сил; чем ближе к финишу, тем буду играть активнее и лучше» и т.д. и т.п.

Содержание первичных формул всех трех компонентов ОБС со временем всё более и более уточняется и обретает весьма высокую степень полезного воздействия на психофизическое состояние спортсмена, позволяя ему успешно управлять собой в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Формулы ОБС играют роль постоянного ориентира, позволяющего в случае утери какого-либо качества быстро определить его и вернуться в нужное психофизическое состояние. Например, если

теннисист почувствовал, что ухудшилась концентрация на мяче, он может с помощью соответствующей формулы («держу высокую концентрацию внимания на мяче») вернуть необходимое самочувствие. Только отсутствием ориентира, основанного на формулах личного ОБС, можно объяснить такой казус, как проигрыш 5–6 геймов подряд. Теннисистка, знающая свое ОБС, уже через 2–3 гейма, проигранных подряд, сможет разобраться, какие элементы из ее ОБС перестали «работать», и определив их, вернет их в свое оптимальное боевое состояние, тем самым прекратив проигрыши в последующих геймах.

Надо сказать, что формулы ОБС имеют тенденцию к сокращению их первоначального количества. Так, у одного теннисиста всё множество его формул со временем свелось к такой: «Предельно уверен и точен!» А другой ограничился утверждением: «Всё тяну!» Эти сокращения как бы вобрали в себя все те качества, которые поначалу были подробно расписаны в трех компонентах их ОБС.

Текст формул оптимального боевого состояния допустимо уподобить тексту роли, которую получает актер драматического театра. В обоих случаях просто выучить текст – недостаточно. Содержание слов формул ОБС, подобно словам роли, необходимо «пропустить» через себя так, чтобы каждое слово из каждого компонента вызывало в организме спортсмена соответствующую психоэмоциональную реакцию. Если, скажем, есть формула «очень уверен в себе», то сразу вслед за ее мысленным произнесением необходимо испытать все ощущения в физическом и психическом состоянии, которые у данного спортсмена являются составными элементами чувства уверенности. Например, такие, как чувство сухости во рту, прилив силы в области груди, пронзительность взгляда и т.д., и т.п. Если же после слов об уверенности в организме не произойдут соответствующие изменения в физическом и психическом состоянии, то слова об уверенности станут пустым звуком, ибо останутся бесполезными.

«Пропитывать» себя содержанием формул своего ОБС следует до тех пор, пока они не начнут эффективно и буквально за секунды вводить спортсмена в его оптимальное боевое состояние. Для достижения нужного результата требуется определенное время – в среднем, от одной до трех недель, если регулярно заниматься

соответствующими психофизическими тренировками по 8–10 минут 4–6 раз каждый день. В специальном разделе будет рассказано как использовать для этой цели медитацию.

Предельно конкретное определение всех качеств личного ОБС является первой главной задачей в деле психической подготовки к соревнованиям.

Большую помощь в овладении формулами ОБС может оказать метод, именуемый «психической саморегуляцией» (ПСР).

Психическая саморегуляция (ПСР)

Психической саморегуляцией называется воздействие на психические и физические функции своего организма с помощью слов и соответствующих им мысленных образов.

Психическая саморегуляция, а также самовнушение, аутотренинг, самогипноз – все эти термины в данном пособии будут использоваться как однозначные.

Существует немало различных вариантов аутотренинга. Далее будет изложен метод самогипноза, получивший название «психомышечная тренировка» (ПМТ). Она начала создаваться мною в январе 1973 года, первично оформилась летом этого же года и обрела окончательное содержание в течение 1974–1975 годов. С тех пор в своей работе со спортсменами (и не только с ними) я обычно использую ПМТ как легко осваиваемый и высокоэффективный метод самогипноза.

Несколько слов о гипнозе. Это такой метод словесного воздействия, при котором сначала производится погружение в дремотное, сноподобное (гипноидное) состояние. После этого головной мозг обретает повышенную способность к восприятию подготовленной информации, которая хорошо фиксируется в памяти и определяет дальнейшее самочувствие и поведение человека. Когда один гипнотизирует другого, такой процесс называется гетерогипнозом («гетерос» по-древнегречески – «другой»). Если же человек сам себя погружает в гипнотическое состояние, то здесь уже речь идет об аутогипнозе («аутос» на том же языке означает «сам») или, по-русски – о самогипнозе, одним из вариантов которого и является психомышечная тренировка.

ПМТ основана на взаимоотношениях между головным мозгом и скелетными мышцами, то есть теми, которые покрывают скелет и осуществляют всё многообразие движений. Природа устроила нас так, что при психическом возбуждении скелетные мышцы непроизвольно напрягаются. Поэтому все так называемые «мандражеры» всегда в той или иной степени скованы, зажаты. Но современный большой спорт пришел в противоречие с этим законом природы, ибо

соревновательная борьба требует от спортсменов весьма высокой психической активности с одновременной предельной мышечной свободой, расслабленностью.

От скелетных мышц в головной мозг постоянно поступают так называемые проприоцептивные импульсы, сообщающие сознанию о состоянии мышечной периферии. Когда мышцы становятся повышено активными, как, например, во время разминки, поток импульсов от них возрастает, и мозг тоже начинает активизироваться. Если же мышцы расслабить, выключить их из напряжения, поток импульсов от них уменьшится, и мозг начнет успокаиваться вплоть до погружения в дремотное, сноподобное, гипноидное состояние. Следовательно, чтобы ввести себя в гипноидную отрешенность, необходимо овладеть умением выключать мышцы из активности и максимально расслаблять их.

В свое время поэт сказал: «Слово – полководец человеческой силы!» Это очень точное утверждение требует весьма важного дополнения. Дело в том, что не само слово как таковое действует на нас, а тот мысленный образ, который стоит за словом. Что такое мысленный образ, встающий за словом? Услышали, предположим, слово «яблоко», и сразу же в сознании возникает мысленный образ яблока. А после слова, скажем, «самолет» возникает в мозгу образ самолета. Может возникнуть вопрос: как этот, так сказать, нематериальный мысленный образ может оказывать на нас то или иное материальное воздействие? Простой опыт показывает, как нематериальный, чисто психический процесс оказывает на нас вполне реальное материальное воздействие. Представьте, что у вас во рту очень кислый и сочный ломтик лимона. И у подавляющего большинства начнет выделяться слюна – вполне конкретный материальный процесс. Хотя никакого реального лимона во рту не было, а подействовал его мысленный образ. Так что правильно подобранный мысленный образ при определенных условиях (о них ниже) может целенаправленно влиять на очень многие функции организма.

Перейдем к овладению возможностями психомышечной тренировки. Первый шаг при обучении ПМТ – освоение формулы: «Мои руки расслабляются и теплеют...» Чтобы руки, от плечевых суставов до кончиков пальцев, после промысливания слов формулы действительно расслабились и согрелись, необходимо для каждого

слова формулы подобрать наиболее лично подходящий мысленный образ. Кто-то представляет расслабляющиеся руки просто очень мягкими, а кто-то «видит» их похожими на мягкое тесто или на желе и т.д. То есть мысленные образы могут быть самыми необычными и фантастичными, лишь бы они были удобными, приятными и эффективно действующими.

После того как мысленный образ, вызывающий в руках расслабление, будет установлен, начинается его практическое использование. Несколько предварительных замечаний. Если на первых порах трудно мысленно представить обнаженными обе руки одновременно, следует расслаблять лишь одну – ведущую руку, правую у правой или левую у левой. Мысленный образ из головы надо переводить в руки без какого-либо психического напряжения, очень спокойно, причем делать это не на каком-то мысленном двойнике, расположенном рядом, а непосредственно на самом себе, то есть идеомоторно. Дышать лучше так: на неглубоком вдохе промышляются слова «мои руки...», а на замедленном выдохе тоже очень медленно, по слогам, мысленно произносится слово «рас-слаб-ля-ют-ся...» так, чтобы завершить его к концу выдоха. Если выдох закончится раньше, нового вдоха специально не надо делать, а предоставить дыханию функционировать по своим законам. Промысливая слово «рас-слаб-ля-ют-ся...», полагается постоянно «видеть», как этот процесс распространяется по рукам. После 4–6-кратного повторения этих слов у большинства возникает отчетливое ощущение расслабленности в мышцах рук. Затем следует подобрать мысленный образ к слову «и теплеют...». Здесь можно использовать образ внешнего тепла, представив себя, например, обнаженным на пляже или в сауне (но без веника, ибо руки должны оставаться неподвижными), или использовать образ внутреннего тепла, вообразив, что в расслабленных руках артерии расширились, и в них усилился ток горячей артериальной крови. Дыхание здесь используется так: на легком вдохе промышляется союз «и...», а на очень замедленном выдохе по слогам слово «те-пле-ют...» Одновременно надо «видеть», как образ тепла разливается по рукам. У большинства тепло начинает ощущаться после 4–6 повторений, особенно в кистях и пальцах.

Добившись хотя бы начальных ощущений расслабления и тепла, обе части формулы следует объединить: «Мои руки расслабляются и теплеют...» – и повторить эти слова 4–6 раз в очень замедленном темпе, по слогам, причем не «трудясь», а как бы «играя» и стараясь испытывать чувство удовольствия от того, что мышлению начинают подчиняться конкретные физические процессы расслабления и тепла.

Следующая формула ПМТ: «Мои ноги (от мышц таза до подошв) рас–сла–бля–ют–ся и те–пле–ют...» Здесь для достижения соответствующих ощущений расслабления и тепла могут быть использованы те же мысленные образы, что использовались для мышц рук, но неплохо подобрать новые, лишь бы они были удобны, приятны и эффективны. Овладение этой формулой идет по тем же правилам, которые описаны при расслаблении и согревании рук.

Хорошим подспорьем для достижения нужных ощущений может послужить ванна с очень теплой водой. В неё надо погрузиться до шеи перед ночным сном, хорошо запомнить внешний вид обнаженных рук и ног, а также ощущения расслабления и тепла в них, затем встать, насухо вытереться, лечь навзничь под одеяло и приступить к «игре» с мышцами рук и ног, соблюдая все вышеуказанные правила, ведущие к расслаблению и согреванию мышц. В некоторой степени ванну можно заменить очень теплым душем или грелками. Подбор наиболее эффективно и приятно действующих мысленных образов – самое важное условие для успешного использования психической саморегуляции.

Следующие группы – мышцы туловища и шеи. Формулы для них составляются и используются по тому же стандарту, что для рук и ног. Однако практика показала, что весьма редко возникает необходимость и в их расслаблении и согревании. Так что после выключения рук и ног можно сразу переходить к выключению из активности весьма важной группы – мышц лица. Формула здесь – «Мое лицо расслабляется и теплеет...»

Чтобы расслабить мышцы лица, их удобно мысленно разбить как бы на три этажа. Первый – это мышца, поддерживающая нижнюю челюсть. Выключается она путем легкого разжатия зубов и губ, рот при этом слегка приоткрывается, а щеки расслабляются. Второй этаж – мышцы, располагающиеся вокруг глазных яблок. Расслабляясь, они расходятся подобно кругам на воде, возникающим после брошенного

камешка. А третий этаж – это тонкая мышца, разглаживающаяся под кожей лба. После выключения всех трех этажей возникает «маска покоя», которая появляется на лице непосредственно перед засыпанием.

Согревать нужно только нижнюю часть лица – ту, которая ниже глаз, то есть щеки, нос, губы и подбородок. Это связано с тем, что тепло, вызываемое в процессе саморегуляции, не является чем-то чисто «психическим», так сказать, нематериальным, а обусловлено притоком реальной теплой артериальной крови, которой наполнять глазные яблоки, а также головной мозг, как правило, не следует, а то и вредно.

В результате расслабления и согревания мышц рук, ног и лица возникает состояние дремотности, сонливости, «гипнотического самопогружения», которое имеет формулу: «Состояние приятного (глубокого) покоя». Чтобы убедиться в его наступлении, надо перед мысленным взором поместить небольшую плоскость какого-либо успокаивающего цвета – голубого, зеленого или серого. Размер представляемой плоскости не имеет значения, а важно то, чтобы она была гладкой, одноцветной, неподвижной и не содержала никаких посторонних включений типа линий, точек, пятен и т.д. Такая плоскость в ПМТ именуется «экраном успокаивающего цвета», качество которого свидетельствует о степени готовности головного мозга к решению запланированных задач. Если же в «экране» появятся цвета красных, оранжевых или желтых тонов, это будет сигналом, что головной мозг совершенно не готов для использования его возможностей, так как эти цвета воздействуют на него возбуждающе и разрушают «экран успокаивающего цвета», а он является как бы стартовой площадкой, с которой начинается процесс решения той или иной заранее намеченной задачи.

После овладения умением расслаблять и согревать мышцы рук, ног и лица (на что уходит около недели), можно переходить к освоению той формулы психомышечной тренировки, которая навсегда останется первой. Её содержание – «Я расслабляюсь и успокаиваюсь». В ней сосредоточено всё содержание и вся сущность ПМТ. Физически расслабляя все мышцы, мы настолько уменьшаем поток проприоцептивных импульсов от них в головной мозг, что в нём начинается уже психический процесс – успокоение. Какие же

мысленные образы можно связать с новым словом «успокоение»? Здесь возможны три варианта. Первый – так как при волнениях подчас возникают учащенное сердцебиение и неприятные ощущения в области груди, то, направив туда внимание, с одновременным промысливанием слова «успокаиваюсь», можно успокоить разволновавшееся сердце. Второй вариант – направить внимание на то место в организме, которое как-то беспокоит: ноет, болит, зудит и т.п. Образ успокоения, расположенный над беспокоящим местом, значительно ослабит неприятное чувство. Предположим, заболел зуб или живот. Внимание, направленное на соответствующее место одновременно с мысленным произнесением слова «успокаивается» (повторенным несколько раз), уменьшит чувство боли, а то и вовсе ликвидирует ее. Всё зависит от степени тренированности в деле психической саморегуляции. И третий вариант, наиболее предпочтительный и эффективный, – быстрый, за несколько секунд, уход в «экранный» состояние головного мозга, что достигается в процессе регулярных ежедневных занятий психомышечной тренировкой по несколько раз в день. В частности, утром в постели сразу после пробуждения и вечером, перед тем как погрузиться в ночной сон.

Используется первая формула ПМТ следующим образом: промысливая на вдохе местоимение «Я...», следует вполсилы, как бы сладко потягиваясь, напрячь одновременно все мышцы: сжать пальцы в кулаки, взять стопы на себя, втянуть живот, поднять плечи к ушам и слегка нахмуриться. Такое общее напряжение на высоте вдоха надо задержать в течение 3–4 секунд, а затем мгновенно сбросить его, сопровождая спокойным замедленным выдохом. Одновременно следует промысливать слово «рас-сла-бля-юсь» и мысленно «видеть», как расслабляются все группы мышц. Затем на фоне легкого вдоха следует союз «и...», после которого одновременно со спокойным выдохом подключается слово «успокаиваюсь» с использованием одного из трех вышеописанных мысленных образов. На начальном этапе обучения психомышечной тренировке вслед за первой формулой «Я расслабляюсь и успокаиваюсь» идет формула «Мои руки расслабляются и теплеют...» и так далее до формулы «Состояние приятного (глубокого) покоя» с уходом в «экранный» состояние головного мозга. При использовании первой формулы ПМТ очень

важно несильное напряжение во всех мышцах, сознательно вызываемое одновременно с местоимением «Я...» и удерживаемое в течение 3–4 секунд, затем напряжение сбрасывать именно мгновенно, а не просто постепенно расслабляя все мышцы.

Иногда возникает потребность в усилении эффекта действия формул ПМТ. Тогда они переводятся в так называемый «окончательный» вариант. Например, формула «Мои руки расслабляются и теплеют», будучи переведенной в окончательный вариант, станет такой: «Мои руки полностью расслабленные, теплые, неподвижные...», причем последнее слово должно вызвать чувство приятного оцепенения в мышцах рук. При использовании окончательных формул дыхание уже специально не регулируется, оно становится произвольным. Практика однако показывает, что необходимость в использовании окончательных формул возникает крайне редко.

Итак, умение погружать себя с помощью ПМТ в «экранное состояние» достигнуто. Как же использовать возможности самогипноза при игре в теннис?

Задачи, решаемые с помощью ПМТ

Восстановление сил. В начале прошлого века отец русской физиологической науки И.М. Сеченов доказал, что и при физическом утомлении главным образом устают не работавшие мышцы, а клетки головного мозга, посылающие активизирующие импульсы к мышцам, без воздействия которых на мышцы, они не смогли бы произвести необходимые движения. Следовательно, для восстановления сил необходимо в первую очередь дать отдых головному мозгу путем погружения его в сон. Длительность сна может быть разной – от 6–8 часов, например, ночью, до нескольких минут, что умелые люди практикуют для отдыха в течение дня.

Специальные исследования показали – если после завершения даже тяжелых тренировок спортсмены сразу же погружают себя с помощью самогипноза в самовнушенный сон–отдых на 15 минут, то такая процедура позволяет полностью восстановить затраченные силы. Если же не сделать этого, то утомление, развившееся в процессе тренировочных нагрузок, будет удерживаться в организме (как будто бы уже отдыхающего спортсмена) еще на протяжении почти часа. А утомление способно со временем накапливаться, что вызывает состояние хронической усталости, проявления которой нередко наблюдаются у наших ведущих теннисистов и особенно у теннисисток, не наученных правильно восстанавливать силы.

Чтобы успешно использовать самовнушенный сон–отдых в течение 15 минут (или дольше), необходимо овладеть умением быстро погружаться в «экранное состояние» за счет первой формулы ПМТ («Я расслабляюсь и успокаиваюсь...»). Головной мозг, находящийся в таком состоянии, хорошо отдыхает, что способствует восстановлению затраченных сил.

Опыт говорит, что восстанавливать силы можно и во время одноминутного отдыха, предоставляемого теннисистам на протяжении матча. Для этого надо с помощью первой формулы ПМТ («Я расслабляюсь и успокаиваюсь») погрузиться за 3–5 секунд в «экранное состояние», оставаться в нем в течение 50–55 секунд, а за последние

секунды (до команды судьи «Тайм!») продумать тактику своей игры в предстоящем гейме.

Своевременно и полноценно восстанавливать силы обязаны уметь все профессиональные теннисисты, если хотят успешно выдерживать очень напряженный график современных соревнований.

Ночной сон. Некоторые спортсмены перед соревнованиями чрезмерно волнуются («предстартовая лихорадка»), что мешает хорошему сну по ночам. Чтобы усыпить себя за 8–10 минут, следует начать промысливать очень–очень медленно все формулы ПМТ подряд, каждую по 5–6 раз. А погрузившись в «экранное состояние», подключить следующие формулы, специально предназначенные для наступления спокойного ночного сна. Их тоже надо использовать очень–очень медленно по 5–6 раз подряд с абсолютной верой в то, что они обеспечат хороший глубокий сон. Вот эти «формулы сна»:

1. Появляется чувство сонливости... сонливости...
2. Сонливость усиливается... усиливается...
3. Становится всё глубже... и глубже...
4. Приятно темнеет в глазах...
5. Всё больше и больше...
6. Наступает сон... сон... сон... (спокойный сон, глубокий сон, непрерывный сон.... до такого–то часа...)

Чтобы проснуться в нужный час, следует представить соответствующее положение стрелок на своих часах, показывающих, например, 5.30, и промыслить несколько раз: «Сон до пяти тридцати», и биологические часы, функционирующие в организме, разбудят в запланированное время, возможно с отклонением на несколько минут в ту или иную сторону. Точность пробуждения зависит от того, насколько успешно освоены возможности ПМТ.

Используя формулы сна, нельзя ни в коем случае проверять, как они действуют. Если, например, после формулы «Сонливость усиливается...» начать прислушиваться – усиливается сонливость или нет, то процесс самопогружения в сон будет нарушен. Все формулы сна полагаются промысливать, сохраняя постоянную веру в их высокую эффективность.

Экран успокаивающего цвета, каким бы ни был его первоначальный цвет (голубой, серый или зеленый) в процессе использования формул сна должен постепенно всё больше и больше

темнеть и темнеть, и к формуле «Приятно темнеет в глазах...» становится совершенно черным, таким черным, каким видится всё окружающее в момент наступления сна.

Формулы сна можно подключать и до наступления экранного состояния, если отчетливое чувство сонливости стало возникать на каком-либо предварительном этапе использования ПМТ, например, при промысливании формул, направленных на выключение мышц ног.

И, конечно, никогда не надо стараться уснуть – это грубая ошибка. Ибо старание – это психическое напряжение, активизация головного мозга, что, естественно, мешает его успокоению. Сон нужно осторожно и умело как бы завлекать, «заманивать» в клетки головного мозга, чтобы наступление сна происходило как бы само по себе, незаметно для засыпающего. Поэтому неправильно думать: «Я засыпаю...» В этом сочетании слов есть элемент активности. А следует формулировать – «Наступает сон...», который и наступит без усилий засыпающего. Лучшим помощником для достижения полноценного сна является самогипноз, в частности, психомышечная тренировка.

Отношение. Наше отношение к кому-либо или чему-либо достаточно отчетливо влияет на самочувствие и настроение. Простой житейский пример: некоторые с нетерпением ожидают появления пенки на закипающем молоке, чтобы насладиться ею. А у других только вид этой пенки вызывает чувство отвращения, даже тошноту. Все видят одно и то же – пенку на молоке, а реакция на неё у разных людей диаметрально противоположная. Следовательно, в психическом факторе, именуемом «отношением», заложена некая сила, способная воздействовать на людей.

Влияние отношения на психическое состояние и общее самочувствие необходимо использовать и при игре в теннис. Например, выходя на корт соревноваться, очень полезно отнестись к предстоящему матчу, как к празднику. Это повысит настроение и улучшит качество игры. Некоторые даже тихий шум в зале воспринимают, как помеху. Таким надо научиться к зрителям относиться совершенно безразлично, как будто бы их нет. Однако гораздо лучше почувствовать неподдельный интерес публики к игре и наполниться её благожелательным отношением к игрокам.

Есть теннисисты, которые просят близких людей (родственников, друзей и т.д.) не смотреть на их игру, почему-то стесняются их. Но почему же стесняться, а не «подпитаться» тем добрым отношением таких людей, которые они испытывают, наблюдая за своими любимцами? Неплохо также знать, что на определенном месте в зале сидит дорогой человек и, влюбленно относясь к нему, играть как можно лучше.

Очень важно перед матчем определить свое отношение к сопернику. Конечно, ни в коем случае нельзя бояться его. А, наоборот, всем своим поведением, походкой, выражением лица, взглядом показать, что чувствуешь свое превосходство над ним. И сохранять это чувство, независимо от того, как складывается матч.

Однако, обретая чувство превосходства над соперником, нельзя терять чувства уважения к нему. Взаимоуважение должно иметь место на протяжении всего соревнования, независимо от того, каковы истинные отношения между данными спортсменами в повседневной жизни, за стенами корта.

Когда видишь, как опытные профессионалы при неудаче начинают страдать и бить ракеткой об пол, будто бы она виновата в сделанной ошибке, понимаешь, что им неведомо: поступая таким образом, они лишь закрепляют в памяти только что произведенную оплошность, и она в силу этого повторится ещё не раз в будущем. Поэтому, допустив ошибку, надо сразу же улыбнуться – пустяк, мол! Улыбка сотрет в памяти следы от совершенной оплошности и позволит быстро сообразить, как не допустить её впредь. Однажды известная швейцарская теннисистка Мартина Хингис, выполняя верный смэш, послала мяч в аут. Сразу же подбросила ракетку над собой, поймала её, улыбнулась и продолжала играть как ни в чем не бывало, показав этим прекрасный пример правильного поведения после очень обидной неудачи. Вот почему теннисистам (да и не только им) необходимо постоянно руководствоваться правилом: «На любые трудности, помехи и неудачи мгновенно отвечаю улыбкой и мобилизацией всех своих сил!»

При игре парами следует учитывать следующее обстоятельство. Когда два человека занимаются общим делом, его конечный результат не становится простой суммой их общих усилий. Общее дело порождает особый психический феномен, именуемый

«эмерджентностью», («emerge» по-английски – «появляться»), смысл которого можно определить, как «всплытие», как появление новых дополнительных качеств, способствующих успеху общего дела. Степень эффективности эмерджентности зависит от того, насколько дружны, насколько душевнее относятся друг к другу играющие в паре. Чем выраженнее эмерджентность, тем успешнее идет игра.

Хотя возможны варианты, когда игроки, составляющие пару, довольно равнодушны в жизни друг к другу, но действуют успешно в силу того, что хорошо понимают, как важно быть высоко сплоченными на протяжении всей игры. Как бы там ни было, о существовании феномена эмерджентности следует всегда помнить, и учитывать его при составлении соревнующихся пар.

В завершение данного раздела необходимо сказать ещё о том, как относиться к теннису в целом – как к трудной работе или как к игре? Убежден, что к теннису следует относиться как к игре! И занимаясь им, надо именно играть, а не тяжко трудиться. Хотя не исключено, что при совершенствовании тех или иных элементов игры необходимо приложить немалый труд. Один весьма известный наш баскетбольный тренер, поработав за рубежом, так сказал в интервью: «Оказывается, у нас в баскетбол работают, а у них (то есть, за рубежом) в баскетбол играют». Очень хотелось бы, чтобы наши теннисные тренеры тоже стали относиться к теннису как к игре. Такое отношение избавило бы от многих нежелательных осложнений.

О точности. Умение направлять мячи точно в такие участки на площадке соперника, откуда ему будет трудно или невозможно послать мяч обратно через сетку, – сущность игры в теннис. Поэтому следует сразу же приучать начинающих теннисистов к выполнению точных ударов, и не позволять им бить по мячу как попало, лишь бы послать его через сетку. Надо помнить, что любое ошибочное движение оставляет в памяти соответствующий ошибке след. И когда таких вредных следов накапливается много, головной мозг как бы «засоряется», и в нем уже трудно создать и зафиксировать образы точных движений.

А ведь движение начинается в головном мозгу, в сознании, в виде мысленного образа того движения, которое предстоит совершить. Чем точнее такой образ, тем точнее будет соответствующее реальное движение. Но предварительно необходимо подготовить те органы –

мышцы и суставы, которые должны физически выполнить задуманное действие. Готовить их в процессе разминки следует так, чтобы добиться тех качеств в руках, ногах и теле, которые определены в физическом компоненте оптимального боевого состояния (ОБС). Чем подготовленнее к физическим действиям окажутся мышцы и суставы, тем точнее будет выполнено запланированное движение.

Идеомоторика. Представляя то или иное движение, не надо видеть при этом себя как бы со стороны, как бы в зеркале. Такое, именуемое «зрительным», представление мало продуктивно. Мысленный образ точного движения надо очень аккуратно переводить из головы в соответствующие мышцы, которым предстоит физически выполнить запланированное движение. Этот процесс называется «идеомоторным». Чтобы наладить идеомоторные связи между мозгом и мышцами, надо сначала мысленно «видеть» разучиваемое движение и сразу вслед за этим, почти одновременно, и медленно выполнять его физически. Идеомоторные тренировки надо начинать в замедленном темпе, постепенно, за 10–15 минут ускоряя его до ощущения, что мышцы послушно следуют за мысленным образом, сохраняя его точность.

Сущность идеомоторики – сначала очень точный образ движения, а потом само движение. У талантливых спортсменов хорошие идеомоторные связи заложены с рождения. Остальным надо развивать их путем регулярных тренировок по 15–20 минут ежедневно. Для этого надо на стене разместить какую-либо цель, например, со спичечную коробку, и, взяв в руку ракетку, методично, сначала медленно, а затем всё быстрее и быстрее, мысленно «видеть», что посылаешь мяч точно в цель, сопровождая такие мысленные представления соответствующими движениями мышцами и ракеткой. (См. мою книгу «Система АГИМ»).

Ряд ведущих зарубежных теннисистов, по свидетельству мастера спорта по теннису профессора А.П. Скородумовой, после утомительных тренировок и соревнований сразу занимаются некоторое время так называемой «зачисткой», играя друг с другом легко, очень аккуратно, не допуская ошибок. Этим самым они «очищают» свой мозг от следов, оставленных различными оплошностями, вытесняя их следами только хороших действий, с сознательной фиксацией их в своей памяти, что способствует

появлению полезных положительных эмоций и оздоравливает нервно–психическую сферу.

Достижению точных движений помогает использование соответствующих слов. Совершенствуя, например, удар справа по линии, полезно проговаривать про себя (промысливать) слова: «Точно справа по линии...» и представлять точный полет мяча в желаемом направлении, мгновенно сопровождая этот образ соответствующим движением ракетки. Правильное использование слов всегда ускоряет достижение нужного результата.

Овладение умением точно посылать мячи в уязвимые участки на площадке соперника является одним из важнейших компонентов в деле психической подготовки теннисистов.

Ментальная тренировка. Этот термин произошел от английского слова «mental», переводимого как «умственный, мысленный». Суть данной тренировки – мысленное представление себя играющим очень хорошо, успешно, без ошибок. Для этого надо взять ракетку и начать двигаться по корту в темпе реального поединка, физически выполняя соответствующие действия. Подобную тренировку можно проводить и дома, представляя, что находишься на корте с воображаемой ракеткой в руке. Но представляя себя хорошо играющим, не надо «видеть» себя где–то сбоку или впереди от себя в виде своеобразного двойника. Такие «зрительные» образы, как уже было сказано, малопродуктивны. Мысленные образы хорошей игры должны переходить в физические действия только идеомоторно, то есть непосредственно в опорно–двигательный аппарат игрока, в его мышцы и суставы.

Пользу ментальной тренировки продемонстрировал простой эксперимент, проведенный в г. Ярославле. Два молодых теннисиста 18–19 лет (тренер П.Э. Терентьев) сыграли друг против друга один сет, в процессе которого один сделал 12 ошибок, а другой – 9. Ошибками считались испорченная первая подача, а также попадание мячом в сетку или в аут. Затем с ракеткой в руке спортсмены в течение трех минут двигались по корту в обычном соревновательном темпе, чисто ментально представляя, что посылают мячи очень точно, не совершая ни одной ошибки, в разные участки площадки соперника. И сразу после этого сыграли еще один сет. У того, кто до ментальной тренировки сделал 12 ошибок, их стало 4. А у второго, их количество

снизилось с 9 до 5. Таким образом, ментальная тренировка как бы «вытеснила» из памяти теннисистов часть следов их ошибочных действий и позволила доминировать мысленным образом успешной игры. Не берусь определять, сколько времени следует ежедневно отводить ментальным тренировкам. Это должен решить сам теннисист на основании личного опыта. Но могу рекомендовать проводить такие 3–5–минутные тренировки непосредственно перед каждым матчем. Это поможет утвердить в сознании мысленные образы, способствующие успешной игре за счет более точных полетов мячей.

Медитативная тренировка. Английское слово «meditate» означает «размышлять, обдумывать». В контексте психической саморегуляции под медитацией понимается использование заранее обдуманных мысленных образов, после предварительного погружения головного мозга в дремотное, сноподобное, гипноидное, «экранное» состояние, когда мозг обретает повышенную восприимчивость к вводимой в него информации.

Главной темой при использовании медитативной тренировки является обретение теннисистом своего оптимального боевого состояния (ОБС), о котором подробно было рассказано выше.

Решая эту задачу с помощью медитации, необходимо предварительно очень точно описать все компоненты своего ОБС. В качестве примера приводятся формулы оптимального боевого состояния юной теннисистки И.Д.:

Физический компонент ОБС:

Руки – расслабленные, теплые, гибкие, сильные, точные, хлесткие!

Ноги – расслабленные, теплые, растянутые, мягкие, пружинистые, быстрые!

Тело – хорошо размятое, гибкое, сильное, синхронное с ногами!

Эмоциональный компонент ОБС:

Настроение хорошее, праздничное!

Полна спортивной злости!

Приятно возбужденная, азартная и агрессивная!

Мыслительный компонент ОБС:

Полностью уверена в себе!

Давлю на соперницу!

Навязываю ей свою игру!

Мячи посылаю лишь в точно намеченные участки площадки соперницы!

Постоянно держу высокую концентрацию внимания на игре и на мяче!

Обязательно буду повышать активность и качество игры к концу каждого гейма, каждого сета!

Любые трудности, помехи, неудачи только мобилизуют меня! Отвечаю на них мгновенной улыбкой!

Постоянно хорошо собранная и заводная!

Подобные формулы создаются самими спортсменами с учетом подсказок тренера по психической подготовке.

На начальном этапе медитативных тренировок, проводящий такое занятие тренер по психической подготовке медленно читает формулы эмоционального и мыслительного компонентов, стараясь произносить слова не сухо, протокольно, а с соответствующим выражением, чтобы мысленные образы, встающие за словами формул, буквально «пропитывали» слушающего. На погружение в экранное состояние и последующую медитативную тренировку уходит в среднем 8–10 минут, причем сама медитативная тренировка, охватывающая эмоциональный и мыслительный компоненты ОБС, занимает 2–4 минуты. Через 5–6 тренировок под руководством тренера по психической подготовке, теннисисты начинают уже самостоятельно погружать себя в экранное состояние и проводить медитативную тренировку, которая обычно завершается разрушением экранного состояния и выходом в обычное бодрствование. На такую совершенно самостоятельную тренировку, если погружаться в экранное состояние с помощью одной первой формулы ПМТ («Я расслабляюсь и успокаиваюсь...») требуется не более 5 минут.

Для объективной оценки действия медитативной тренировки проще всего использовать подсчет частоты сердечных сокращений (ЧСС), а также тест Люшера (цветовой или фигурный, каждый из 8 карточек). Пульс легче считать за 6 секунд и к полученной цифре прибавлять ноль, так как ЧСС полагается определять числом сокращений за одну минуту. А тест Люшера спортсмены раскладывают за 10–15 секунд, и затем в течение полминуты с помощью специальной таблицы можно в цифрах определить такое

качество, как «психическая работоспособность» спортсмена в данный момент. Её высший показатель – 10 баллов.

В первые дни занятий медитативной тренировкой различия между показателями ЧСС и теста Люшера до и после завершения тренировок невелики. Например, пульс учащается с 70 ударов до 80, а психическая работоспособность возрастает, например, с 4,8 до 5,7 балла. Но через 3–4 недели, при условии, что медитативные тренировки, направленные на умение обретать ОБС, проводятся ежедневно по несколько раз в день, теннисисты уже могут совершенно самостоятельно, оставаясь неподвижными в «экранном» состоянии, учащать пульс на 30–40 ударов и повышать свою психическую работоспособность до 10 баллов.

Однако это еще не значит, что высокие результаты, показанные в условиях учебного помещения, так же легко воспроизведутся во время соревнований на корте. Потребуется еще 1–2 недели, чтобы нужные качества эмоционального и мыслительного компонентов ОБС быстро и хорошо возникали в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

Медитативную тренировку можно и нужно использовать не только для обретения оптимального боевого состояния. Находясь в «экранном» состоянии, можно успешно вырабатывать нужное отношение к конкретному человеку или к предстоящему событию, например, к матчу. Очень полезно представлять точные посылы мячей, а также хорошо исполняемую подачу.

В 1997 году в теннисном центре Воронежа (директор В.Б. Буткевич) мною была проведена экспериментальная работа с целью выяснения влияния идеомоторно–ментально–медитативных тренировок на точность выполнения подачи. В эксперименте приняли участие четыре мальчика 11–12 лет, занимающихся теннисом по четыре года. За 6 дней было осуществлено 8 занятий по специальной программе, каждое по 30–40 минут, а на седьмой день была проведена контрольная проверка, показавшая, что точность подачи у всех улучшилась ровно в два раза.

Заключение

Почему данное пособие названо «психической подготовкой»? По той причине, что термин «психологическая подготовка», широко распространенный в спортивной среде, неверен по своей сути. С позиций семантики – науки о смысловой структуре слов, «психологическая подготовка» есть подготовка в вопросах психологии, то есть науки о том, как функционирует наш психический аппарат, то есть головной мозг. У студента, идущего сдавать экзамен по психологии может быть хороший или какой-нибудь иной уровень психологической подготовки в знаниях этой науки. Когда же спортсмен идет соревноваться, он не штудирует учебник по психологии (хотя знать её весьма полезно), а, настраиваясь на предстоящую борьбу, готовит свое психическое состояние. Следовательно, если говорить о спорте, то здесь надо употреблять термин «психическая подготовка».

Психическая подготовка в спорте осуществляется, на мой взгляд, посредством использования двух основных положений. Первое – каждый спортсмен обязан досконально точно знать из каких психических и физических элементов складывается его наилучшее соревновательное состояние, его ОБС. Другими словами – должен иметь очень точное представление о своем наилучшем психофизическом соревновательном состоянии – залоге, обеспечивающем успешное ведение борьбы.

Второе основное положение – каждый спортсмен обязан владеть возможностями, заложенными в психической саморегуляции, в аутотренинге. Целенаправленное использование этих возможностей способствует ускоренному достижению наилучшего психофизического соревновательного состояния.

Регулярные занятия аутотренингом по методу психомышечной тренировки развивают способность к концентрации внимания, что в свою очередь помогает становлению дисциплинированного мышления. А ведь известно, что или мы владеем своими мыслями, или они владеют нами. Занятия же аутотренингом весьма дисциплинируют мышление, делают нас рациональными хозяевами своего поведения.

Нетрудно заметить, что овладение всем вышеизложенным материалом возможно лишь при условии самостоятельных, регулярных занятий, направленных на тренировку психического аппарата, на улучшение деятельности головного мозга. Причем такие тренировки требуют всего лишь 20–40 минут ежедневно. А польза от них огромна.

Написать данное пособие меня побудило удивительное равнодушие большинства теннисных тренеров к вопросам психической подготовки своих учеников. Очень надеюсь, что написанное заинтересует всех, кто серьезно занимается теннисом.

А. В. Алексеев,

действительный член

Московской психотерапевтической академии,

заведующий кафедрой спортивной психотерапии,

ассоциативный член профессиональной

психотерапевтической лиги

Приложение

Три состояния организма

Чтобы легче ориентироваться в весьма большом многообразии психических состояний, которые наблюдаются в спорте, особенно в «большом спорте», удобнее всего, на мой взгляд, все это многообразие подразделить на три основные категории, на три главные группы.

Первая группа – **норма**. Не вдаваясь в научные формулировки и дискуссии о том, что такое норма, охарактеризую ее просто. Норма – это такое состояние организма, при котором все органы и системы функционируют вполне успешно согласно законам природы: мозг мыслит логично; сердечно–сосудистая система, благодаря хорошей работе здорового сердца, а также артериальных и венозных сосудов, обеспечивает высокое качество кровообращения; легкие легко и свободно вдыхают воздух с его кислородом и выдыхают излишний углекислый газ; желудочно–кишечный тракт полностью перерабатывает съеденные продукты; печень надежно обеззараживает ядовитые соединения и т.д. Таким образом, речь идет о качественном функционировании всех органов и систем, которое осуществляется при обычном, нормальном, не напряженном режиме жизнедеятельности организма, обеспечивающего, в частности, высокопродуктивную работу и психического аппарата – головного мозга.

Вторая группа – болезненные отклонения от психической нормы. Или, другими словами, **психическая патология**. Термин «патология» произошел от древнегреческого слова «патос», означавшего «страдание». Причин для возникновения всевозможных страданий в современном спорте более чем достаточно. Однако надо сразу же сказать, что развивающиеся при этом патологические состояния лишь в редких случаях достигают такой остроты и тяжести, при которых требуется специальная психотерапевтическая помощь, тем более в условиях стационара. Здесь необходимо сделать небольшое отступление. Дело в том, что Всемирная организация здравоохранения при Организации Объединенных Наций (ВОЗ при ООН) время от времени, в соответствии с развитием медицины, публикует классификацию всех существующих заболеваний. Каждая очередная

классификация именуется «пересмотром». Так вот, в соответствии с последним, 9–м пересмотром «Международной классификации психических заболеваний», в ее подразделе, освещающем так называемые «пограничные состояния», никак не обозначены также психические отклонения от нормы, которые специфичны для спортивной деятельности.

Правда, ряд отклонений от нормы, наблюдаемых в спортивной среде, можно было бы отнести в такие пункты 9–го пересмотра, как, например, «фобии невротические» или «депрессивный и ипохондрический неврозы». Но все же фобии и другие невротические состояния, с которыми врачи имеют дело в общей больничной сети, во многом отличаются по содержанию и динамике от схожих нарушений, наблюдаемых у спортсменов. А с какими пунктами связать столь нередкую «стартовую лихорадку»? Или те психические отклонения, которые проявляются в потере способности делать точные движения? Этим и многим другим нарушениям, специфичным для спорта, просто нет места в данном пересмотре.

Поэтому в дальнейшем те психические отклонения от нормы, которые встречаются в спортивной среде наиболее часто, здесь будут систематизированы не в соответствии с классификацией ВОЗа, а так, как подсказывает немалый опыт моих коллег и мой собственный.

Психопатологические проявления, наблюдаемые у спортсменов и тренеров, чаще всего весьма тонкие, своеобразные, а их симптоматика определяется спецификой спортивной деятельности. Например, стрелок перестает «жать палец», прыгун теряет «момент отталкивания», у пловца пропадает «чувство воды», боксер перестает «доставать соперника», у одного борца перед соревнованием почти пропадает сон, другой теряет аппетит или, наоборот, страдает от «волчьего» голода. Один тренер, предвидя поражение, начинает раскачиваться из стороны в сторону, другой, несмотря на то, что находится в поле зрения телевизионных камер, страдая, судорожно курит одну сигарету за другой и т.п.

Надо хорошо уяснить, что все подобные отклонения от нормы связаны в первую очередь с нарушениями в психическом аппарате, в головном мозге. Они могут быть кратковременными и пройти сами по себе, но могут и зафиксироваться надолго. Однако при этом нет, как правило, поражения глубоких психических механизмов,

определяющих сущность личности человека, – он остается психически нормальным в общепринятом значении этих слов. Поэтому, если с подобными отклонениями от нормы обратиться за помощью к психотерапевту из общей медицинской сети, тот не сочтет обратившегося больным в том смысле, в каком считаются больными люди, нуждающиеся в специальной психотерапевтической помощи. А тем не менее, налицо явно патологические, но определяемые спецификой спорта, отклонения от нормы, мешающие спортсменам и тренерам успешно заниматься своим профессиональным делом.

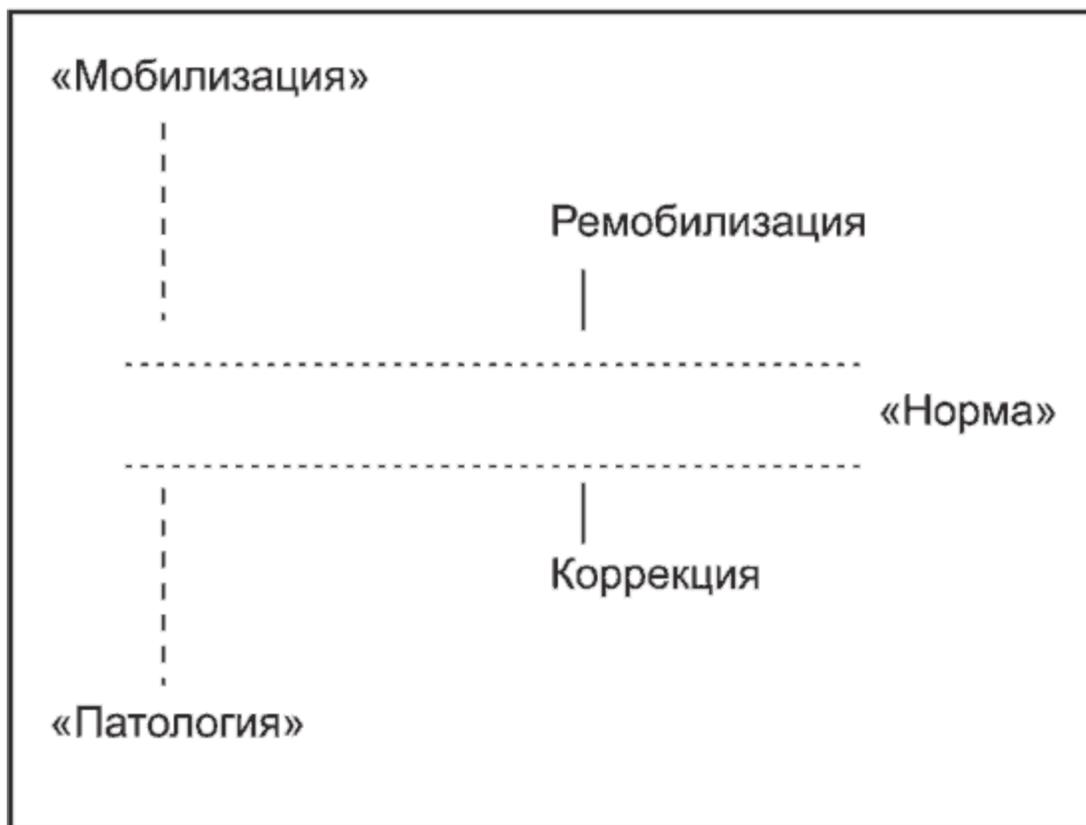
Третья группа – *мобилизованное состояние организма*. Для него характерно высокоактивное функционирование тех органов и систем, которым предстоит осуществить какую-либо очень трудную деятельность, например, показать рекордный результат или выиграть соревнование. Решение подобных трудных задач, специфичных для спорта, требует включения в высочайшую активность соответствующих резервных сил организма, что никогда не наблюдается при его обычном нормальном состоянии.

Говоря о психической мобилизации, необходимо уточнить следующее обстоятельство. Хотя пусковые механизмы, включающие организм как в патологическое, так и в мобилизационное состояние, а также обеспечивающие норму, находятся в психическом аппарате спортсменов и тренеров, в их головном мозге, тем не менее правомернее говорить не о чисто психических, а о психофизических состояниях. Ибо «психика» и «физика», мозг и тело у действующего человека настолько тесно взаимосвязаны, что лишь в редких случаях можно констатировать их, так сказать, раздельное функционирование. Например, боксер в преддверии настоящего боя поставил перед собой задачу – быть в бою предельно агрессивным. Если вслед за таким «самоприказом» у него не начнет мощнее биться сердце, не углубится дыхание, мышцы не станут более работоспособными, в крови не увеличится количество норадреналина и глюкозы, не обострятся зрение и слух, не активизируется деятельность других систем организма, то поставленная психическая задача, не «поддержанная» физическим состоянием организма, просто не сможет быть реализованной. Вот почему в дальнейшем будет использоваться, как правило, термин «психофизическое» а не «психическое», состояние организма.

Итак, мы познакомились с тремя основными группами психофизических состояний, наблюдаемых при занятиях спортом, – это нормальное, патологическое и мобилизованное состояния. Приводится простая схема, иллюстрирующая это положение:

Схема психофизических состояний

Табл. 1



Практика показывает, что данная схема значительно облегчает ориентировку в тех многочисленных и разнообразных психофизических состояниях, которые наблюдаются у спортсменов и тренеров в процессе учебно–тренировочных занятий и во время соревновательной борьбы. О ремобилизации как об особой задаче, ставшей весьма актуальной в последние десятилетия, будет рассказано несколько ниже.

Начнем подробный анализ каждого из трех психофизических состояний, согласно приведенной схеме, снизу–вверх – с патологии.

Патологии

Как уже было сказано, древнегреческое слово «патос» означает «страдание». В данном разделе речь пойдет о страданиях, которые поражают психику спортсменов и тренеров в связи со специфическими особенностями, характерными для спортивной деятельности.

Психические отклонения от нормы, встречающиеся в спортивной среде, весьма разнообразны как в плане содержания, так и по интенсивности. Хотя интенсивность психических нарушений может подчас достичь весьма выраженной степени, позволяющей говорить о том, что развилось по-настоящему болезненное, то есть невротическое состояние, я предпочитаю все отклонения, наблюдаемые в спортивной среде, называть мягко – «*психическими дисгармониями*», чтобы не травмировать пострадавших пугающими медицинскими диагнозами.

Существуют различные классификации нервно-психических отклонений от нормы, наблюдаемых в спортивной среде, в частности такая, которую излагает Л.Д. Гиссен в своей книге «Бремя стрессов» (Москва, изд. ФиС, 1990 г.). На мой же взгляд, все многообразие психических дисгармоний, возникающих в процессе занятий спортивной деятельностью, удобнее классифицировать, сообразуясь со следующей схемой.

Дисгармонии, появляющиеся перед соревнованиями

Стартовая лихорадка. Это состояние, впервые описанное О.А. Черниковой в 1937 году, возникает, к сожалению, весьма нередко, по меньшей мере, у каждого десятого спортсмена в сборных командах страны. Некоторые авторы считают, что правильнее говорить о «предстартовой лихорадке». Но, по-моему, здесь нет принципиального различия, а содержание этого несомненно болезненного состояния определяется временем, когда оно возникает: если за несколько дней до старта, то правильнее использовать термин «предстартовая», а если непосредственно перед началом соревнования, то налицо уже «стартовая» лихорадка.

Итак, стартовая лихорадка. Основное, что определяет ее интенсивность и содержание, – это повышенное возбуждение нервно-психической сферы. Оно проявляется у каждого по-своему, но есть и общее. Чаще всего это всевозможные нарушения сна, чрезмерная раздражительность, ведущая если не к открытым конфликтам с окружающими, то к напряженным отношениям с ними. Пульс, как правило, учащен, черты лица заострены, в глазах «лихорадочный» блеск, взгляд бегающий, аппетит то излишне повышен, то пропадает, а иногда появляется желание есть что-либо необычное, например, мел. Может подняться температура, даже до 38–39 градусов, и т.д.

Причины, определяющие развитие такого лихорадочного состояния, связаны, во-первых, с особенностями психической организации данного спортсмена. Есть люди изначально тревожные, то есть испытывающие чувства опасения, тревоги и даже страха при встрече с каждой новой, неожиданной, а тем более трудной и опасной ситуацией. Такая повышенная тревожность может быть передана генетически, по наследству, но может сформироваться в течение жизни под воздействием различных травмирующих психику обстоятельств. Естественно, что возможна и совокупность обеих этих причин. Во-вторых, лихорадочное состояние возникает в тех случаях, когда впереди очень значимое для данного спортсмена соревнование, а он не чувствует себя хорошо к нему подготовленным. А если налицо и врожденная склонность к тревожности, и плохая подготовленность к ответственному соревнованию, то при такой комбинации неблагоприятных факторов «лихорадка» может достичь столь высокой выраженности, что спортсмен просто лишается способности соревноваться.

В спортивном лексиконе утвердилось слово «мандраж», не существующее ни в одном словаре. Как правило, под этим словом понимается особое волнение перед стартом, но сила этого волнения точно не определена. Думается, что понятие «стартовая лихорадка» шире и содержательнее понятия «мандраж» и, так сказать, перекрывает его. А распространенность слова «мандраж» связана, скорее всего, с его краткостью и вероятно – с буквой «ж», которая есть и в слове «дрожать».

Стартовая апатия. В переводе с древнегреческого языка слово «апатия» означает «бесчувственность». Среди

высококвалифицированных спортсменов крайне редко встречаются такие, которые склоны безразлично, равнодушно относиться как к соревнованиям, так и к своим занятиям спортом. Хотя среди таких спортсменов встречаются талантливые люди, им нет смысла тратить время на спорт, а лучше найти другое, более радующее их дело. Ибо без высокой мотивации, без любви и фанатизма в хорошем смысле этого слова – нет шансов добиться в большом спорте по-настоящему высоких результатов. Но равнодушных, которые из спорта делают просто источник безбедного и бездумного существования, не так уж много. Поэтому апатия в ее «чистом» виде встречается в большом спорте крайне редко.

Основной контингент страдающих от стартовой апатии – это те спортсмены, которые оказываются пораженными предстартовой лихорадкой. Если представить, что у человека есть некая «нервная энергия», то ее запасы за дни и часы «лихорадки» неуклонно идут на убыль. Эта убыль тем больше, чем сильнее выражено лихорадочное состояние. Вот и получается, что спортсмен приходит к моменту старта, как «выжатый лимон», как бы с «пустыми бензобаками», уже не имея сил, необходимых для ведения трудной, напряженной борьбы. Ощущение развившейся физической слабости порождает нежелание испытывать напряжение, преодолевать его. Отсюда состояние вялости, безразличия ко всему происходящему и, естественно, негативное отношение к предстоящему соревнованию. Само собой разумеется, что в таком психофизическом состоянии надеяться на какой-либо успех просто не приходится. А отсутствие надежды на успех еще в большей степени снижает желание соревноваться, завершая состояние, именуемое «стартовой апатией».

Стартовая самоуспокоенность – третье отклонение от нормы в этой группе психических дисгармоний. Если два предыдущих состояния пронизаны отрицательными, неприятными, мешающими эмоциональными переживаниями, то, находясь в «самоуверенности», спортсмены, наоборот, полны приятных, положительных эмоций. Но хотя положительные эмоции, как правило, полезны для самочувствия и деятельности, в данном случае они играют неблагоприятную, более того, – предательскую роль, ибо деморализуют спортсменов, снижают их готовность к предстоящей борьбе, уменьшают желание тратить силы, когда победа (как им кажется), что называется, уже в «кармане».

Однако практика показывает, что такая самоуспокоенность, такое шапкозакидательское отношение к сопернику очень часто весьма жестко мстит в конечном счете. Как очень точную иллюстрацию к сказанному привожу краткую заметку из газеты «Известия» (от 16 августа 1994 г.): «Сенсацией стало домашнее поражение «Спартака» из Владикавказа от аутсайдера – тольяттинской «Лады». «Мои ребята явно недооценили соперника, – рассказал нам главный тренер «Спартака» Валерий Газаев. – Они вышли на поле с шапкозакидательским настроением. Злую шутку с нами сыграло и то, что мы первыми открыли счет. А «Лада» провела две контратаки и наказала нас «за самоуверенность».

Стартовая несобранность проявляется в том, что спортсмен, находящийся на старте в нужном оптимальном эмоциональном возбуждении, без признаков лихорадки или апатии, тем не менее, не может целенаправленно управлять собой. Мысли его, как правило, в таком состоянии весьма обрывочные, случайные. Внимание никак не удается сконцентрировать на конкретной задаче, оно рассеянное и неуправляемое. В результате в сознании нет четкого плана собственного поведения на предстоящем соревновании, что ведет к ошибкам, в первую очередь, тактического плана. «Стартовая несобранность» (описана мною в 1970 году) – четвертое отклонение от нормы в данной группе предсоревновательных (стартовых) психических дисгармоний.

Приметы и талисманы. Их тоже следует отнести к категории предсоревновательных психических дисгармоний. Ведь вера в то, что приметы и талисманы могут помочь, свидетельствует о своеобразной психической слабости верящих. Не найдя или не умея найти точек опоры в самом себе, спортсмен начинает искать такую опору вне себя, в частности, в приметах. То есть начинает связывать желаемый успех, желаемый результат с такими фактами или явлениями, которые по своей сути между собой логически никак не связаны.

Ну как, например, может помочь трехкратное пощелкивание пальцами левой руки непосредственно перед стартом в беге на сто метров? Но спортсмен верит, что этот жест помогает ему, и такая вера, подобно любой вере, действительно оказывает нередко благоприятное воздействие, освобождает спринтера от чувства неуверенности или, что почти одно и то же, придает ему уверенность. Но ведь причинно–

логической связи между пощелкиванием пальцами, причем именно левой руки, и качеством бега нет и быть не может. Поэтому надеяться на помощь примет, право, не стоит – они могут и подвести. Причем очень подвести. Чему есть немало примеров.

Как рождается вера в ту или иную примету? Возможно, в какой-то благоприятный день случайно произведенное пощелкивание пальцами перед стартом, случайно связалось с удачным бегом, что и зафиксировалось в памяти спортсмена. Пощелкал в следующий раз уже специально – и снова удача! И, как говорится, пошло–поехало! Веря в примету, спортсмены помогают себе нейтрализовать свою слабость, о которой они сами, подчас, лишь смутно догадываются. И такая вера действительно способна помочь, но только в тех случаях, когда приметы связаны с надеждой на успех. Однако есть приметы, так сказать, отрицательного действия. Встретил, к примеру, на улице человека, у которого один глаз, предположим, серый, а второй карий – и все! Значит, ничего хорошего не жди, впереди только одни огорчения. Люди, считающиеся с подобными приметами, – настоящие страдальцы, ибо связывают свою жизнь с вещами, никакого отношения к течению их жизни не имеющими.

Схоже с верой в приметы и упование на различные талисманы. Последнее, можно сказать, даже предпочтительнее, так как с ними связывают только одни надежды на успех или видят в них защитников от различных неприятностей.

Хотя многие понимают, что надежды на приметы и талисманы – дело, прямо скажем, не особенно серьезное, тем не менее, вера в них все еще распространена довольно широко. Курьезный пример: через два дня после финального матча на Кубок СССР по футболу, который в 1991 году, как известно, выиграла команда ЦСКА, в газете «Советский спорт» (от 25 июня 1991 г.) было приведено такое откровение старшего тренера армейцев Павла Садырина: «... в 84–м с «Зенитом» я приехал в Москву на игру с московским «Динамо». Мы тоже были лидерами, но проиграли. Я все время помнил об этом, помнил, в какой раздевалке мы тогда располагались, и сегодня специально пораньше мы приехали на игру, чтобы занять другую. Кто его знает, может быть, и это сыграло какую-то роль?!». Хотя в словах старшего тренера слышна легкая ирония, тем не менее, волнение перед финалом, очевидно, настолько было сильным, что оно ослабило в известной степени его нервно–

психический потенциал, и опытнейший специалист все же поддался вере в примету.

Конечно, вера в приметы и талисманы – не очень большая беда, если только не превращает спортсменов в их безропотных пленников. Но все же гораздо правильнее, гораздо «выгоднее» не прибегать к ним, а найти нужные точки опоры в самих себе.

Стрессорный спортивный иммунодефицит. Это особое отклонение от нормы, возникающее на последних этапах подготовки к соревнованиям, а также во время их проведения. Оно проявляется в изменениях, поражающих весь организм, в том числе и психическую сферу.

Давно было замечено – чем ближе к пику спортивной формы, тем в большей степени некоторые спортсмены становятся повышено восприимчивыми к различным неблагоприятным воздействиям: легче простужаются, чрезмерно остро реагируют на погрешности в диете, на изменения в погоде, становятся более ранимыми и в психическом отношении.

В 1985 году коллектив отечественных ученых (Е.Е. Першик, В.А. Левандо, Р.С. Суздальницкий, С.П. Кузьмин), тщательно исследовав состояние спортсменов, находящихся в пике формы, показал, что в основе повышенной восприимчивости к неблагоприятным факторам лежит своеобразное нарушение иммунных процессов, которое получило название «явление исчезающих иммуноглобулинов». А в целом возникающее при этом болезненное состояние называется так: «стрессорный спортивный иммунодефицит». Под таким названием оно зафиксировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как отдельное, имеющее соответствующее специфическое содержание, заболевание.

Его симптомы, как физические, так и психические, весьма разнообразны, индивидуальны и тонки, что затрудняет их субъективную оценку: спортсмены, как правило, жалуются лишь на общее дискомфортное состояние, на какую-то непонятную слабость, повышенную утомляемость, снижение жизненного тонуса. Удалось разработать средства и методы, позволяющие предупредить развитие этого заболевания, а также лечить его, если оно уже возникло. Эти методы и средства находятся главным образом в руках специалистов

по внутренним болезням – у терапевтов и иммунологов, к которым и следует обращаться, если возникает необходимость.

Дисгармонии, возникающие во время соревнований

В этой группе дисгармоний наиболее частыми являются моторно–двигательные нарушения (потеря способности выполнить правильный прыжок, обработать спусковой крючок и т.п.), а также всевозможные фобии (от греческого слова «фобос» – «страх»). Это чувство нередко играет весьма коварную роль, так как прочно и вредно фиксирует в памяти спортсмена ту или иную пережитую неудачу, что способствует появлению фобического состояния каждый раз, когда возникает ситуация, схожая с той, в которой чувство данного страха возникло впервые.

Конечно, фобии не формируются, как говорится, на пустом месте. Чаще всего их зарождение связано с тем, что тренеры, проводя обучение, не воспитывают чувства бесстрашия, и этим самым допускают появление страха перед выполнением того или иного сложного технического элемента, например, в гимнастике или в прыжках в воду. А страх, впервые возникнув на тренировках, очень часто разгорается ярким пламенем в экстремальных условиях соревнований, после чего ликвидировать его бывает весьма непросто. Так что, по моему мнению, в развитии различных фобий всегда повинны тренеры, не сумевшие найти правильного подхода к ученикам, решающим трудные для них задачи.

При всем разнообразии фобий (ударение надо делать на втором слоге) думается, что подавляющее большинство из них правомерно разделить на две большие группы: обоснованные, так сказать, логичные фобии и необоснованные, нелогичные.

Обоснованные фобии. Представим, что не очень подготовленному боксеру предстоит бой с опытным сильным мастером. Если при этом у первого возникнет чувство страха, то оно будет обоснованным, логичным. Или другой пример из этой группы фобий – надо выполнить сложный, еще прочно не освоенный прыжок в воду с десятиметровой вышки или, что еще труднее, совершить первый прыжок с парашютом из самолета. Чувство страха перед высотой у большинства людей заложено генетически. Поэтому и здесь,

если оно возникнет, то будет вполне естественным, обоснованным, логичным.

В эту группу фобий должны быть также отнесены, например, страх у велогонщиков перед опасным участком трассы или у яхтсменов, почувствовавших угрозу шторма во время гонок в океане, и т.д.

Однако необходимо сразу же подчеркнуть, что страх, если он возникает даже обоснованно, как правило, снижает шансы на успех в предстоящей борьбе. Так что тот, кто победит в себе чувство страха, пусть даже обоснованного и логичного, сделает очень важный шаг на пути к победе.

Необоснованные фобии. Опытные прыгуны в воду совершают прыжки с десятиметровой вышки, причем весьма сложные, не испытывая, как правило, страха. Но не раз приходилось видеть на соревнованиях, как эти отважные спортсмены, особенно девушки, буквально трясутся внизу, у основания вышки, где они ждут своей очереди прыгать. Что же их так страшит? Боязнь неудачно выполнить прыжок и очень больно удариться об воду? Вовсе нет! Они боятся... судей. Боятся их оценок.

Еще более нелогичен, можно даже сказать – нелеп, страх, который приходится наблюдать у стрелков. Вдумайтесь в ситуацию: человек с оружием в руках выходит на линию огня, перед ним никакой опасности, никакого вооруженного противника, то есть ничего похожего на дуэль – только молчаливая беззащитная мишень. Такого вооруженного человека только другим можно бояться – мало ли что взбредет ему в голову?! Но стрелок сам дрожит! Почему? Где логика? Ведь ты вооружен, тебе никто не угрожает, а ты боишься! Ведь это вопиющая нелепость! И тем не менее, стрелки нередко оказываются в плену сковывающего страха, причина которого – боязнь плохо выступить на соревновании.

Но ведь страх, как правило, ухудшает результат. Вот и получается заколдованный круг – опасение выступить плохо способствует неудачному выступлению, а оно, в свою очередь, закрепляет в памяти чувство страха, которое возникает каждый раз в сходных ситуациях состязаний. Поэтому и приходится видеть, как даже опытные спортсмены из года в год, подобно мухе в паутине, не могут вырваться

из этого заколдованного круга, нанося вред и самим себе, и спорту, которым они занимаются.

Бремя лидерства. Это своеобразное отклонение от нормы тоже должно быть отнесено в подгруппу необоснованных, нелогичных фобий. В чем суть «бремени лидерства»? В том, что спортсмен или команда, оказавшись впереди соперников, начинают испытывать состояние особого психического дискомфорта. Такое чувство своеобразного психического неудобства, «тяжести на душе» чаще возникает на финишных отрезках состязаний. Спортсмены начинают как бы досадовать, что вырвались вперед. Какая же причина порождает это «бремя»? Отвечаю – чувство ответственности перед теми, кто, увидев этот временный успех, обязательно ожидает, даже требует окончательной победы. Такой груз взваленной на себя ответственности вызывает опасение, что ожидаемое не будет выполнено, что не удастся до финиша удержаться впереди других, а это, в свою очередь, порождает состояние тревоги, страха, которые и становятся в конечном счете причиной психического дискомфорта, психической дисгармонии, именуемой «бременем лидерства». А «бремя» это, как правило, снижает боевой настрой соревнующихся.

С чьей-то легкой руки «бремя лидерства» стало узаконенным состоянием в современном спорте, и даже в известной степени оно оправдывается, как, скажем, насморк в непогоду. Никак не могу согласиться с этим! По моему глубокому убеждению, каждый спортсмен, каждая команда, соревнуясь, просто обязаны стремиться к лидерству, которое должно всегда окрылять, вдохновлять, сопровождаться чувством высокой радости, гордости, придавать новые силы, столь необходимые особенно на финише состязаний. Так что, на мой взгляд, там, где возникают симптомы «бремени лидерства», – налицо грубые промахи в воспитательной работе, осуществляемой тренерами.

Соревновательная растерянность. В этой психической дисгармонии чувство страха может быть как обоснованным, так и нелогичным. Развивается такая растерянность в тот момент соревновательной борьбы, когда возникает какая-либо непредвиденная и неприятная неожиданность. Например, не стал почему-то получаться испытанный, «коронный» прием у борца, или «железный» пенальтист не забивает очень нужный одиннадцатиметровый

штрафной удар, или перестала слушаться лошадь во время соревнования по выезде...

Подобные неожиданности и неудачи у многих спортсменов вызывают целый букет переживаний – от недоумения до раздражения и злобы. Но, в конечном счете, на первом месте оказываются такие отрицательные эмоции как опасение, тревога, страх. Эти отрицательные эмоции могут быть оправданными, обоснованными, когда, скажем, в процессе состязания спортсмен получил неожиданную травму, не позволяющую выполнить успешно запланированный технический прием. И такие эмоции становятся совершенно нелогичными, необоснованными в тех случаях, когда спортсмены перестают контролировать себя, например, после неправильного, по их мнению, решения судьи. Возникшие опасения проигрыша, когда они перерастают в тревогу и страх, лишь усиливают состояние растерянности, которое, естественно, снижает боевой потенциал соревнующихся, ибо снижает их способность правильно и быстро мыслить, принимать логичные решения, адекватные складывающейся ситуации.

«Соревновательная растерянность» по своему содержанию довольно схожа со «стартовой несобранностью», о которой речь шла выше. Различие здесь в сроках развития этих психических дисгармоний: «несобранность» возникает перед стартом, а «растерянность» – в процессе состязания. Но при обеих дисгармониях на первом месте стоит затрудненность мышления и сосредоточенности внимания на тех средствах, которые могли бы помочь преодолеть развившееся отклонение от нормального состояния.

Преждевременная соревновательная успокоенность. Суть этой дисгармонии, особенно проявляющейся в игровых видах спорта, сводится к следующему: спортсмены, явно выигрывая, начинают снижать свою активность, что позволяет сопернику не только догнать, но и повести в счете. Лишь почувствовав угрозу поражения, преждевременно расслабившиеся игроки начинают, что называется, «на зубах» включаться в прежнюю активность путем преодоления целого ряда всевозможных дискомфортных травмирующих переживаний, за счет огромной затраты нервно–психических и физических сил. Хотя во всех отношениях было бы гораздо

«выгоднее», ведя в счете, завершить игру свободно, раскованно, на гребне положительных и в данном случае очень полезных эмоций.

Преждевременная соревновательная успокоенность возникает из-за того, что спортсмены, когда явно выигрывают, начинают невольно думать, что игра, пошедшая успешно, будет по инерции, уже без затраты больших сил, идти также хорошо до победного финиша. А такая деморализация ведет к снижению качества игры со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Синдром самострессирования. Есть спортсмены, которые только тогда начинают по-настоящему активно вступать в соревновательную борьбу, когда оказываются в очень трудной, остро экстремальной ситуации. Причем такую ситуацию они создают сами специально. Вспоминается один бегун на средние дистанции, который появлялся на старте в самый последний момент, когда судья уже начинал перекличку участников. Спортсмен каждый раз рисковал быть отстраненным от участия в забеге за опоздание. Но по его словам, страх оказаться недопущенным очень хорошо возбуждал: сердце начинало биться как мощный мотор и появлялась уверенность, что он пробежит успешно. Другой пример – рапиристка позволяла себе проигрывать до счёта 0:3, даже 0:4 и только после этого яростно включалась в борьбу, проводя пять победных уколов подряд. Правда, это ей не всегда удавалось.

В основе данной дисгармонии лежит определенная психическая слабость, не позволяющая спортсменам самостоятельно, опираясь на разумные методы самомобилизации, готовить себя к предстоящей борьбе. Поэтому они прибегают к косвенным раздражителям, к так называемым стрессам (опоздание на старт, угроза поражения и т.п.), которые только и способны мобилизовать таких спортсменов на предельную самоотдачу.

Синдром самострессирования крайне вреден, так как мобилизация здесь осуществляется за счет отрицательных эмоций, в частности, с помощью чувства острого страха. А такие эмоции, тем более часто переживаемые, ведут к ослаблению организма.

Работа по ликвидации данного синдрома должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Можно использовать гипнотическое внушение, очень полезно обучить

самогипнозу, но может помочь и правильно проведенная разъяснительная беседа.

Двигательные дисгармонии. Это особая группа отклонений от нормы, для которой ведущим нарушением является потеря способности качественно выполнять то или иное физическое действие, тот или иной элемент спортивной техники. Правда, здесь главным виновником возникающих нарушений оказывается страх, но он вскоре уходит на задний план, а спортсмен, хотя субъективно уже не испытывает этого чувства, тем не менее, не может выполнить качественно нужное движение.

...Юная мастер спорта по стрельбе из лука вынуждена принять участие в соревнованиях, еще не полностью оправившись после перенесенного гриппа. Будучи в известной степени еще ослабленной, она нечаянно выпустила одну из стрел, как говорят лучники, «под кликер». В результате стрела резко изменила траекторию полета. В это мгновение у спортсменки возникло острое чувство страха и появилось опасение, что подобное может повториться. А такой страх – благодатнейшая психологическая почва для физического закрепления ошибки. Вскоре этот дефект в технике выстрела – выпуск стрелы «под кликер» – стал повторяться настолько часто, что пришлось обратиться за помощью к психотерапевту. Но когда эта десятиклассница пришла ко мне на прием, то ни о каком страхе она даже и не вспоминала, а пожаловалась лишь на то, что не может стрелять. Причем рассказывала об этом с каким-то веселым недоумением и произвела впечатление жизнерадостной, полной энергии.

Двигательные нарушения могут подчас принять столь выраженный, столь тяжелый характер, что делают психически здоровых спортсменов буквально инвалидами с точки зрения их профессиональных возможностей. В таких случаях приходится констатировать наличие болезненного невротического процесса и говорить уже о «двигательных неврозах», которые, кстати, почти не известны в общей (а не в спортивной) психотерапии и не указаны как особая патология в 9-м пересмотре заболеваний, о котором речь шла выше. Но хотя тяжесть двигательных нарушений может быть весьма выраженной, я предпочитаю все подобные нарушения называть мягче – «двигательными дисгармониями», так как при правильно

проведенной психотерапевтической коррекции спортсмены всегда возвращаются в строй.

Здесь подошло время сделать небольшое отступление, специально посвященное чувству страха. Нетрудно заметить, что именно страх является своеобразным стержнем, пронизывающим все вышеперечисленные психические дисгармонии – от стартовой лихорадки до двигательных нарушений. Нетрудно также сделать вывод, что страх не только субъективно неприятен, но и вреден, ибо, как правило, мешает нормальному течению психических и физических процессов в нашем организме.

Откуда же берется это чувство? Оно рождается в результате **неправильного отношения** к тем или иным явлениям, к тем или иным фактам. Вспомним стихи

В. Маяковского: «От вороны карапуз убежал, заохав. Мальчик этот просто трус, это очень плохо. Этот, хоть и сам с вершок, спорит с грозной птицей. Храбрый мальчик, хорошо, в жизни пригодится». Хотя эти стихи написаны для детей, в их строках отражены две основные формы поведения в устрашающей ситуации – трусливое и храброе. Эти две формы свойственны всем людям, независимо от возраста, пола, социального положения и национальности. Определяется же окончательный вариант поведения, повторяю, **личным отношением к фактам**. В данном примере факт один и тот же – ворона, а отношение к нему и, следовательно, поведение, диаметрально противоположны.

Всех нас по характеру поступков в ситуации, порождающей страх, современная наука делит, образно говоря, на «львов» и «кроликов». «Львы» при опасности действуют активно, стремясь уничтожить причину страха или преодолеть это чувство, независимо от источника, его породившего. А «кролики», наоборот, или отчаянно дрожат, оставаясь в бездействии, либо обмирают настолько, что кажутся лишившимися признаков жизни, или всю сбою активность обращают в бегство от возникшей опасности.

Как показала наука, в основе столь различного поведения лежат, в частности, и биохимические процессы, определяющие характер выделения в кровь гормонов, баланс которых в момент возникновения страха у разных людей изменяется по-разному. У «львов» в опасной ситуации выделяется больше норадреналина, а у «кроликов» преобладает в крови адреналин. Однако гормоны гормонами, но

человек на то и считается «царем природы», чтобы, познав ее законы, суметь подчинить их себе и стать из «кролика» «львом». Как этого добиться – об этом будет рассказано ниже, в разделе о коррекции психических дисгармоний.

Как своеобразный курьез, как исключение из правил, можно привести пример «полезного» страха. Так, австралийский пловец Стив Холланд, установивший в свое время несколько мировых рекордов, развивал и поддерживал максимальную скорость, представляя, что за ним гонится гигантская акула.

Не думаю, однако, что подхлестывание себя с помощью страха будет регулярно давать стойкий результат и пройдет бесследно для здоровья спортсмена. Ведь что ни говори, а страх – все же в первую очередь вредная для организма эмоция. Один из ведущих специалистов в области изучения чувств профессор психологии Делавэрского университета (США) Кэррол Е. Изард в своей книге «Эмоции человека» со всей определенностью пишет: «Страх является наиболее опасной из всех эмоций. Интенсивный страх приводит даже к смерти».

Вот почему крайне важно так вести педагогический процесс, чтобы у учеников не возникало страха. А если почему-либо появились первые искры этого чувства, их нужно сразу же тушить, чтобы они не перешли в обжигающее, а то и вовсе сжигающее пламя. Ибо страх в его многообразных обликах – враг номер один в современном спорте. Враг психики и всего организма.

Дисгармонии, развивающиеся после соревнований

Они возникают в связи с неудачей на ответственных, престижных соревнованиях и могут иметь самое различное содержание, а также весьма различную силу душевных переживаний. Вспоминается один молодой штангист, который после неудачного дебюта на первенстве мира пребывал в течение долгих месяцев в подавленном состоянии, постоянно жаловался на различные недомогания, почти не общался с товарищами по команде, не видел никаких обнадеживающих перспектив, хотя был оставлен в рядах сборной страны. Немалый психотерапевтический опыт позволил мне хорошо настроить этого спортсмена на его первое (после неудачного дебюта) выступление на

«Кубке дружбы» (апрель 1967 года в Тбилиси), где он установил два мировых рекорда. Там я впервые увидел улыбку на его лице, когда он, сойдя с помоста, как-то очень неумело, по-детски, поцеловал меня. С того вечера спортсмен просто преобразился: обрел спокойную уверенность в своих силах, стал контактным, улыбчивым, позабыл о своих прежних жалобах и после еще одной, правда, относительной неудачи («серебро» на Олимпиаде в Мехико) стал в конце концов олимпийским чемпионом в Мюнхене.

Подавленное, депрессивное состояние после поражения может выражаться в настолько тяжелой форме, что приходится говорить уже не о дисгармонии, а о трагедии. Привожу свидетельство бывшего старшего тренера сборной СССР по легкой атлетике, ныне, увы, покойного Г.Е. Коробкова, который в своей книге «Записки легкоатлета» (Москва, изд. «Советская Россия», 1971, с. 211) писал: «Пока прыгуны состязались на начальных высотах, на беговой дорожке стадиона был разыгран один из самых великих спектаклей Олимпиады во время финиша марафонского бега.

Несравненный Абеба Бикила, сержант дворцовой императорской гвардии из Аддис-Абебы, одетый в коричневые трусы и черную майку, вбежал на стадион, как свежий мустанг, будто не оставил он позади 42 километра пути...

...Лишь через четыре с лишним минуты на стадионе появился второй бегун. Стадион взорвался – это был японец, кумир страны Кокичи Цубурая. Я увидел, как встал император Японии Хирохито, который присутствовал в тот день на стадионе. Но вдруг гул оборвался. Сразу вслед за японцем, наращивая скорость, ворвался на стадион Бразиль Хитлей. Расстояние между японцем и англичанином неумолимо сокращалось. На стадионе стояла мертвая тишина. И когда Цубурая поравнялся с императорской ложей, Хитлей настиг его и через 50 метров финишировал вторым. Ни одного возгласа, ни одного аплодисмента...

Как в специально замедленном фильме, в полной тишине, с не скрываемым отчаянием финишировал Цубурая. Император стоя наблюдал за этой трагедией. Иначе не назовешь происшедшего для японца, воспитанного в самурайском духе. Быть побитым на глазах самого императора – прямого потомка Богини Солнца Аматаэрасу, этого простить себе нельзя.

Как и следовало ожидать, Цубурая покончил с собой, совершив страшный обряд самураев, – сделал харакири. А в более близкое к нам время газета «Советский спорт» (14 июня 1991 г.) сообщила о другой трагедии. Японский яхтсмен Юко Тада после второго этапа кругосветной гонки, на финиш которого он пришел последним, тоже покончил с собой. В записке, оставленной семье, этот обычно жизнерадостный человек, талантливый музыкант и художник объяснил свой добровольный уход тем, что для него «немыслимо пережить подобное поражение и подвести поверивших в него спонсоров».

Не надо, однако, думать, что только японцы способны на столь тяжкие самонаказания. Так поступают, увы, во всем мире, в том числе и в нашей стране, если огромное горе от неудачи настолько сильно, что избавиться от него, как полагают страдальцы, можно только уйдя из жизни. Поэтому стоит быть очень–очень внимательными к тем, кому по той или иной причине не повезло на важном для них состязании.

И все же, все же... Все же надо прочно стоять на том, что жизнь неизмеримо ценнее и важнее любой победы или любого поражения на любом, пусть самом ответственной соревновании. И если все же пришлось испытать горечь поражения, то лучше всего вспомнить слова, которые, по свидетельству Г.Е.Коробкова, любил повторять знаменитый американский тренер Ларри Снайдер: «Прими это полегче, старина! Ведь это только игра!». Отличнейший совет! Его просто необходимо, жизненно необходимо вспомнить в тот момент, когда охватывает отчаяние. И повторять самому себе, причем не один раз. Наверняка это поможет выйти из критической ситуации.

Ремобилизационные дисгармонии. Психические отклонения от нормы, причем нередко весьма выраженные, могут наступить и после самого успешного выступления на самом ответственном соревновании.

Борец–классик, олимпийский чемпион, пожаловался мне, когда мы впервые встретились спустя восемь месяцев после его блестящей победы, что он еще «не отошел от Олимпиады». И действительно, он в какой–то степени утратил такие важные качества, как легкость, быстрота, резкость. Другая спортсменка на той же Олимпиаде 1976 года выступила вполне достойно в прыжках в воду с трехметрового трамплина, опередив всех своих подруг по команде (шестое место), почти весь следующий год была, что называется, в «разобранном

состоянии» и даже умудрилась получить нелепую травму голеностопного сустава. А юная дзюдоистка, единственная, ставшая после отчаянной борьбы «серебряной» на первенстве Европы (Анкара, ноябрь 1990 г.), где наша команда жила в неподобающих не для участниц сборной страны условиях (не было валюты), спустя два месяца на чемпионате СССР (Минск, январь 1991 г.) выступила на удивление неудачно и, плача, говорила мне, что знает все, что надо делать, знает, как надо бороться, помнит все, чему я ее учил в плане психической подготовки, но «в организме ничто ее не слушается».

Долгие годы я плохо понимал природу подобных «спадов», а теперь мне совершенно ясно, что причина здесь в резком выключении организма из большого, подчас чрезмерного психофизического напряжения и несоблюдении правила о необходимости постепенного перехода от огромного напряжения к обычному, повседневому функционированию всех органов и систем. Этот переход из высокой соревновательной мобилизованности к обычным, привычным тренировочным нагрузкам, по-моему, правильнее всего называть «ремобилизацией» (латинская частица «ре» означает «назад», «обратно»). При неправильно проведенной ремобилизации в организме спортсмена развивается, если прибегнуть к сравнению, нечто подобное тому, что происходит с пассажирами быстро едущего автобуса, если он резко тормозит – всех бросает вперед, сбивая с ног и травмируя. Так и в организме спортсмена, выведенного на уровень высочайшей мобилизованности, все системы работают в таком напряженном режиме, что их нельзя выключать резко, ибо вслед за этим сразу же возникают своеобразные нарушения, даже «поломки» в деятельности тех или иных органов и систем. Причем обычная «заминка» не ограждает, как правило, от нежелательных осложнений.

Проблема ремобилизации в нашем спорте пока еще не привлекла должного внимания как самих спортсменов, так и тренеров, врачей, ученых, руководства. Все еще считается, что, наградив победителя и пожав ему руку, можно предоставить его самому себе. Глубочайшее заблуждение! Без грамотно проведенной ремобилизации, с учетом особенностей личности соревновавшегося и характера перенесенных нагрузок, легко потерять вполне перспективных спортсменов, чему я был, увы, не раз свидетелем. Вот в уже не существующей ГДР в свое время осознали необходимость специального вывода спортсменов из

состояния высочайшей соревновательной мобилизованности. Ибо чем же другим можно объяснить, в частности, следующий факт: Габи Шенбрун в январе 1984 года после установления ею мирового рекорда в беге на 5000 метров (это 12,5 круга), не останавливаясь, а лишь постепенно снижая скорость, проделала еще 32 (!) круга по льду Медео. И только после столь длительной «заминки» стала общаться со свидетелями ее триумфа. Разработка проблемы грамотного проведения процедуры ремобилизации наших спортсменов требует подключения к ее решению всех специалистов, имеющих отношение к спорту высших достижений. И откладывать эту проблему в долгий ящик никак нельзя.

Дисгармонии, не зависящие от времени соревнований

Спортивная болезнь. Так обычно называют состояние перетренированности. Утомление, накапливаясь из месяца в месяц, в какой-то период переходит в переутомление. Спортсмены, привыкшие к большим нагрузкам, далеко не всегда ощущают наступившее переутомление как чувство постоянной усталости. Хотя налицо имеются такие объективные признаки, как снижение интереса к тренировкам, нежелание переносить большие нагрузки, ухудшение результатов, показываемых на тренировках и соревнованиях. Симптомы перетренированности проявляются подчас в столь невыразительной степени, что долго не обращают на себя необходимого внимания ни тренеров, ни врачей команд, ни самих спортсменов. Однако при психологическом обследовании, в частности, тестом Люшера, такое уже развившееся переутомление выявляется очень просто, в течение одной минуты. Состояние хронической усталости – самая частая психическая дисгармония у высококвалифицированных спортсменов.

Для психического состояния перетренированных спортсменов характерны следующие проявления: повышенные утомляемость и раздражительность, снижение работоспособности и настроения, склонность к конфликтам. Если к этому добавляется еще ухудшение ночного сна, то это говорит о том, что переутомление достигло высокой степени, и требуется срочная коррекция для восстановления нормального самочувствия. Ибо тренироваться в состоянии переутомленности – значит вредить организму и, следовательно,

тормозить достижение желаемых результатов. Если спортсмен утром, проснувшись, не чувствует себя отдохнувшим, свежим, если он думает о предстоящих тренировках как о наказании, то это верный признак наступившего переутомления, симптомы того, что уже развилась спортивная болезнь.

Ликвидацией явлений перетренированности занимаются в первую очередь врачи–терапевты. Если же говорить о том, как помочь при этом нервно–психической сфере, то здесь самое главное состоит в следующем: не прекращая физических нагрузок полностью, а лишь уменьшив их временно в два–три раза, следует кардинально поменять характер и содержание тренировок. Так, например, переутомившийся пловец не должен даже смотреть в сторону бассейна, а перейти, предположим, на фартлек (легкий кроссовый бег, перемежающийся с ходьбой) или на езду на велосипеде, а зимой – на свободные лыжные прогулки. А перетренировавшемуся, скажем, лыжнику очень полезно проводить побольше времени в бассейне, плавая медленно и, по мере возможности, подольше. Другими словами, чтобы восстановить ощущение нервно–психической свежести, необходимо на какое–то время, ориентируясь на самочувствие, переключиться на физическую деятельность, весьма отличающуюся от той, которая вызвала перетренированность. И конечно же, необходимо принять меры для нормализации ночного сна, в дополнение к которому весьма полезно поспать и днем – минут 30–90, смотря по потребности.

Звездная болезнь. Так принято называть целый комплекс качеств, никак не украшающих спортсменов, достигших более или менее заметных успехов в своем деле. Речь идет о таких отклонениях от нормы, как высокомерное отношение к окружающим, нетерпимость к замечаниям, а тем более к критике, противопоставление себя другим членам коллектива, которых пораженные «звездной болезнью» начинают считать чуть ли не людьми «второго сорта», требование повышенного внимания к своей особе, предоставления особых льгот и преимуществ и т.п.

Все это делает пораженных «звездной болезнью» махровыми эгоистами и ведет в конце концов к тому, что они быстро теряют уважение тех, с кем живут рядом, а уж о любви к ним не может быть и речи. Потеряв добрые отношения с товарищами по команде и

тренерами, «звездники» очень часто начинают снижать свои спортивные показатели, причем в своих неудачах обвиняют, как правило, кого угодно и что угодно, но ни в коем случае не себя.

Еще одно немаловажное обстоятельство – позволившие себе «заболеть» этой болезнью, не только сами становятся дисгармоничными в психическом плане, но и вносят различные дисгармонии в отношения с теми, с кем тренируются и выступают на соревнованиях. А нередко подчиняют своему влиянию наиболее ведомых спортсменов, чем в еще большей степени усугубляют нездоровую психическую атмосферу в команде. Так что вред от «звездной болезни», можно сказать, двойной. Тем более, что раз появившись, эта «болезнь» довольно стойко держится, мало реагируя на воспитывающие воздействия. Чтобы не дать развиться «звездной болезни», необходимо сразу же погасить ее самые начальные проявления, используя как авторитет тренеров, так и осуждающее мнение всего спортивного коллектива.

Синдром Пигмалиона. Тема, идущая под этим заголовком, весьма сложна. Помещена она в главу «Патологии» весьма условно – лишь потому, что именно в этой главе представлена систематизация различных психических феноменов, которые встречаются в большом спорте. Но эту тему можно отнести и в главу «Норма» – все зависит от точки зрения на нее. А точек зрения, самых разных, подчас диаметрально противоположных, здесь более чем достаточно. Но сначала несколько уточнений.

Синдром – это сочетание, совокупность отдельных симптомов, процессов, фактов. А Пигмалион, согласно древнегреческой легенде, был скульптором, который однажды изваял статую столь прекрасной девушки, что безумно влюбился в нее, мраморную. И богиня любви Афродита, видя безответные страдания молодого скульптора, сжалилась над ним и оживила статую. Галатей, так называли эту девушку, и Пигмалион стали счастливыми супругами и, говоря словами русской сказки, стали жить–поживать и добра наживать.

Такова легенда. Суть ее, если отвлечься от частных деталей, состоит в том, что любой творец, чем бы он ни занимался, может испытывать чувство восторга и восхищения произведением, которое он создал собственными руками и сердцем, и даже не застрахован от чувства искренней любви к своему шедевру.

И вот, как свидетельствует жизнь, в большом спорте тоже встречаются свои пигмалионы и галатеи – создатели влюбляются в свои творения, а творения влюбляются в своих создателей. В процессе долгого, подчас изнурительного совместного творческого труда, когда наконец создается нечто яркое, выдающееся (победа на Олимпиаде, установление мирового рекорда и т.п.), между тренерами и тренируемыми возникают подчас чувства, явно выходящие за рамки просто деловых, обычных, товарищеских. А ведь большинство людей устроено так, что чувство восхищения друг другом, а тем более любви друг к другу, они могут лучше всего и полнее всего выразить в предельно интимных отношениях.

Если после этого полюбившие идут в загс и становятся мужем и женой, то здесь, думаю, даже самый отъявленный ханжа вряд ли прибегнет к словам осуждения. Но нередко возникают весьма сложные взаимоотношения, особенно в тех случаях, когда разница в возрасте между педагогами и обучающимися достаточно велика и нет перспектив на дальнейшую совместную жизнь.

Предвижу, что найдутся читатели, которые скажут – ну что за грязь ворошит этот автор, будто нет других важных тем. Но я считаю, что интимные отношения – не грязь, а следствие вполне естественных, присущих всему живому чувств, которые у нас, у людей, достигают очень большой силы и огромного разнообразия. Главное в том, какой характер, какое содержание обретают такие чувства и следующие за ними взаимоотношения.

Если в результате возникает чувство радости, творческого подъема, если в новых взаимоотношениях начинают преобладать положительные эмоции, то тут, я думаю, осуждать сложившиеся взаимоотношения не приходится. Но если возникшая близость порождает взаимные попреки, недовольство, а то и неприязнь, если сложившиеся отношения становятся предметом различных взаимных спекуляций, то тут, как говорится, уже беда.

Особенно сложными взаимоотношения становятся в тех случаях, когда интимная близость обретает характер, который в Древней Греции именовался герокомией. Под этим термином понималась сексуальная связь между пожилыми мужчинами и только начинающими развиваться девочками и между весьма немолодыми женщинами и мальчиками–подростками. В те далекие времена

считалось, что такая разновозрастная близость взаимно полезна – благотворно, тонизирующе влияет на самочувствие и здоровье старшей половины пары, а юные партнеры получают, мол, весьма полезный для будущих лет сексуальный и жизненный опыт.

Как бы там ни было, синдром Пигмалиона – интимная близость между создателями и теми, кого они создают, – на мой взгляд, не должен осуждаться лишь в том случае, когда она, во-первых, не афишируется, не влияет отрицательно на окружающих и остается сугубо личным делом той или иной пары, а во-вторых, если в результате таких взаимоотношений общее дело движется творчески, радостно, успешно.

Но все же, все же, все же... Как бы ни развивались в самом положительном плане взаимоотношения между тренерами и тренируемыми, думаю, что следует всячески воздерживаться от перехода к сексуальной близости. Слишком уж непросто, нередко весьма сложны, а подчас просто взрывоопасны интимные отношения, возникающие между педагогами и учащимися, а с огнем, как известно, шутить не следует.

Общеизвестно, что в отечественном спорте тема сексуальных взаимоотношений очень долгое время считалась просто неприличной для строителей «светлого будущего» и поэтому практически была запрещенной – будто наши тренеры и спортсмены существа бесполое. Но каждый прекрасно знает, что это совсем не так! Есть спортсмены и спортсменки, которым жизненно необходима секс-близость чуть ли не перед самым началом соревнований. Другие же полностью исключают какие-либо отношения такого плана за неделю-другую до ответственных соревнований. Как говорится, каждому свое. Не берусь освещать все многообразие интимных взаимоотношений, складывающихся в спорте высших достижений, – не занимался специально этой несомненно важной проблемой. Моя задача в данном случае – лишь приподнять, так сказать, завесу над нею.

Заключая главу «Патологии», привожу в виде сводки названия тех психических дисгармоний, которые специфичны для людей, занимающихся спортивной деятельностью.

Дисгармонии, появляющиеся перед соревнованиями

Стартовая лихорадка.

Стартовая апатия.

Стартовая самоуспокоенность.

Стартовая несобранность.

Приметы и талисманы.

Стрессовый спортивный иммунодефицит.

Дисгармонии, возникающие во время соревнований

Фобии (обоснованные и необоснованные).

Бремя лидерства.

Соревновательная растерянность.

Преждевременная соревновательная успокоенность.

Синдром самострессирования.

Двигательные дисгармонии.

Дисгармонии, развивающиеся после соревнований

Депрессивные, ипохондрические, истерические, невротические синдромы.

Ремобилизационные дисгармонии.

Дисгармонии, не зависящие

Спортивная болезнь.

Звездная болезнь.

Синдром Пигмалиона.

Здесь перечислены те психические дисгармонии, с которыми мне пришлось сталкиваться лично. Думаю, что их несомненно больше. Буду весьма признателен всем, кто дополнит этот список. И прошу извинить меня тех, кто здесь не указан как автор, который, возможно, еще до меня, первым (до данной публикации) описал то или иное отклонение от психической нормы. Если такой факт будет иметь место, то лишь потому, что мне не встретилось соответствующее имя в известной мне литературе по этим, пока мало освещаемым, вопросам.

Профилактика и коррекция психических дисгармоний

Итак, мы познакомились с основными психическими (точнее, психофизическими) дисгармониями, которые наиболее часто встречаются в спортивной среде. Естественно, встают вопросы – как не допустить их появления и развития, а если они уже сформировались, то как их ликвидировать?

Есть два подхода, два направления на пути решения этих задач. Одно направление педагогическое, второе – медицинское. Но надо сразу же подчеркнуть, что в обоих направлениях всегда важную роль играет психология, и что оба направления зачастую тесно переплетаются в процессе решения той или иной задачи. Другими словами, для профилактики и коррекции всевозможных спортивных дисгармоний может быть плодотворно использована психагогика, ибо в ней объединены возможности педагогики и медицины. Начнем с возможностей педагогики.

Педагогические методы профилактики дисгармоний

Не так уж много опубликовано материалов, в которых излагаются рекомендации, направленные на педагогическую профилактику психических дисгармоний, специфичных для спортивной деятельности. Принимая большинство приведенных в них соображений, тем не менее, думаю, что есть минимум весьма конкретных правил–заповедей, опираясь на которые любой тренер, систематически используя их в своей повседневной воспитательной работе, сможет не допустить развития многих психических дисгармоний, подстерегающих его учеников.

Первое из этих правил–заповедей звучит так: «Соревнования для меня – всегда праздник!».

Второе правило: «Я абсолютно уверен в себе, в своих силах, в своих возможностях. Я все смогу!».

Третье: «Я мгновенно отвечаю мобилизацией всех своих сил на преодоление любых помех, неприятностей, трудностей!».

Четвертое: «Я уважаю тренеров, товарищей, соперников».

Пятое: «Я в любой ситуации включаюсь в финиш с предельно высокой активностью! Обязательно прибавляю в конце!».

Возможно, что многоопытные тренеры могут предложить еще ряд правил в дополнение к этим. Мой же опыт говорит, что можно на первых порах обойтись только настоящими пятью заповедями. Если, конечно, использовать их не от случая к случаю, а систематически, ежедневно внедряя их в сознание и память своих подопечных, сообразуясь с особенностями содержания учебно–тренировочного процесса и расписания соревнований.

Как известно, не должно быть «чистого» обучения без одновременно осуществляемого воспитания. Среди основных принципов обучения, позволяющих хорошо усвоить данные пять правил–заповедей, мне видятся принципы доступности, сознательности, активности, систематичности и последовательности, что должно, в конечном счете, привести к прочному закреплению преподаваемого материала. А из закономерностей процесса воспитания наиболее действенной в такой работе по усвоению пяти правил–заповедей, мне видится, прочная взаимосвязь между воспитывающим воздействием тренера и активным восприятием информации учениками.

А теперь подумаем: возникнут ли стартовая лихорадка, апатия, несобранность, бремя лидерства, различные фобии и прочие психофизические дисгармонии, если в сознании спортсменов, во всем их психофизическом аппарате прочно утвердятся после соответствующего обучающего и воспитывающего воздействия отношение к соревнованиям как к празднику? Если они всегда будут чувствовать себя абсолютно уверенными? Если научатся на любые помехи и трудности автоматически отвечать мгновенной мобилизацией всех своих сил? Будут уважать своих наставников, товарищей и соперников? И приучатся финишировать с возрастающей активностью?

Да ведь в сознании спортсменов, воспитанных на этих правилах–заповедях, просто не остается места для возникновения всевозможных страхов и других психических дисгармоний, вплоть до веры в приметы и талисманы! И даже для звездной болезни не окажется здесь почвы –

ибо уважение к окружающим, если оно прочно войдет в моральный кодекс спортсмена, просто не допустит возникновения этой болезни!

Еще с XVII века известно изречение английского философа Френсиса Бекона, сказавшего, что «знание – сила». Но это не совсем так. Ибо сами по себе знания никакой силы не представляют, они лишь предтеча сил, возможных впоследствии. Знания обретают реальную силу лишь после того, как переходят в новую категорию – в умения. А в умения знания переходят только при одном условии – если их начинают использовать в практической деятельности. Только практика переводит начальные и непрочные знания в основательные и прочные умения. Так как же добиться такого перевода знаний в умения в процессе повседневных учебно–тренировочных занятий?

Да очень просто! Нужно только как можно чаще, при каждом подходящем случае, напоминать то или иное правило, подкрепляя его конкретным примером из сиюминутной практики. Скажем, получил начинающий гимнаст травму и расстроился. Нужно сразу же сказать ему, например, так: «Ты что, милый, подзабыл, как нужно реагировать на любую неприятность или неудачу? А ну–ка, ответь, пожалуйста». И если юный спортсмен, сдерживая слезы, ответит, например, так: «Нужно мобилизовать все свои силы...», – то можно быть уверенным, что это правило–заповедь в скором времени он будет использовать без подсказки и с хорошим эффектом. Ну а если он подзабыл его, надо мягко напомнить ему это правило. И поступать подобным образом необходимо при каждом подходящем случае, привлекая на помощь соответствующую заповедь, иллюстрируя ею тот вариант поведения, который желателен в данной ситуации.

Если так поступать систематически, то уже через несколько месяцев (речь идет о начинающих и молодых спортсменах) эти правила–заповеди войдут, что называется, в их плоть и кровь. Со взрослыми спортсменами эти вопросы решать, естественно, сложнее. У них на все уже есть собственное мнение, собственные взгляды. И хотя они подчас бывают неверны, мастера упорно держатся за них. Например, за приметы. Так что для того, чтобы «пропитать» правилами–заповедями опытных спортсменов, не следует жалеть времени. Причем очень часто такую работу приходится вести в индивидуальном порядке, с каждым и с каждой в отдельности.

Как уже было сказано, основной причиной, вызывающей различные психофизические дисгармонии, является страх. Поэтому крайне важно сразу же гасить самые начальные проявления этой вредной эмоции, чтобы не дать ей разгореться в сжигающее спортсмена пламя. В этом отношении внимательный тренер может сделать очень много полезного, ибо он стоит у истоков этой отрицательной эмоции.

Однажды после семинара по прыжкам в воду один молодой тренер, смущаясь, спросил меня, верно ли он поступает, когда, работая со своими учениками, говорит им приблизительно так: «Тебе сегодня надо будет сделать двойное сальто. Сначала, конечно, на батуте. Это очень просто! Вот увидишь! Прыжок в один оборот ты освоил очень хорошо. Так же хорошо сделаешь и двойной. Надо будет только сильнее вытолкнуться и быстрее произвести крутку. Я тебя, как всегда, подстрахую. Но не потому, что ты сам не сможешь сделать двойное сальто, а просто так, на всякий случай». Молодого тренера смущало следующее обстоятельство: не делает ли он ошибки, стараясь снять страх перед переходом к более сложному прыжку? Ведь вокруг себя он то и дело слышит: «Будь осторожен, это опасно, не торопись, надо лучше подготовиться, как бы чего не вышло...» и т.д.

Отвечаю. Молодой тренер, конечно же, не делает ошибки! Более того, он проявляет высокую педагогическую мудрость, когда освобождает своих учеников от ненужных, устрашающих переживаний, когда приучает их преодолевать трудности смело, свободно, без внутренних тормозов, когда воспитывает отношение к очередной трудности как к делу вполне обычному, естественно и просто следующему за уже достигнутыми результатами.

Только, конечно, не следует перегибать палку – нельзя посылать ученика на выполнение более трудного технического элемента до тех пор, пока хорошо не освоены предварительные упражнения, являющиеся фундаментом для последующих. Но в каждом случае, где можно снять чувство страха или хотя бы уменьшить его, тренер обязан это сделать. Ибо зачем же тогда заниматься спортом, если постоянно страдать? Чувству страха в спорте должен быть поставлен прочный заслон даже в тех случаях, где он естествен и, казалось бы, неизбежен. А добиться этого надо, в первую очередь, педагогическими средствами правильного воспитания бесстрашия.

Именно такое воспитание позволило Вальтеру Штайнеру, одному из выдающихся прыгунов с трамплина на лыжах, вообще не испытывать страха. «Поймите меня правильно, – говорит он, – чувство страха у меня не атрофировалось, как у большинства прыгунов. Оно просто никогда меня не посещало». Бесстрашие позволило этому швейцарскому спортсмену добиться потрясающих результатов не столько в прыжках, сколько в полетах на лыжах. «Когда я хорошо оттолкнулся и сгруппировался в воздухе, – рассказывал он о своем рекордном полете, – сразу почувствовал успокоение (!). Внизу разноцветные точки – люди. Я лечу с высоты 500 метров, скорость у меня 145 километров в час, и я разрешил себе порадоваться. Я уже чувствовал, что лечу далеко и не допущу ни одной ошибки. Радостное состояние помогло мне пойти на посадку в классической разножке, не шелохнувшись, скатиться с горы приземления и закончить выкат по ровной площадке эффектным поворотом и снежным веером».

Представляете? Лететь не с помощью каких-нибудь крыльев, а используя только свою координацию, на высоте, откуда до земли целых полкилометра, и радоваться при этом! Вот что значит быть по-настоящему свободным от страха! Вот где одно из главнейших условий успеха. А началось воспитание такого бесстрашия в тот день, когда шестилетний Вальтер совершил первый прыжок на лыжах, используя сложенные поленницей дрова в качестве трамплина. Он улетел на 19 метров, и отец не стал его ругать, как это часто делают бдительные родители, а, наоборот, похвалил и отнесся к этому небезопасному для такого малыша прыжку, как к обычной детской игре, заложив тем самым в сыне бесстрашное отношение к его будущим наиболее сложным испытаниям.

Сделаем очень важный педагогический вывод: страху – этому врагу номер один, особенно при обучении начинающих молодых спортсменов – должен быть поставлен «железный» профилактический заслон. Тогда не будет возникать множество тех психофизических дисгармоний, которые столь нередки в современном спорте. Итак, заслон страху и приобщение спортсменов к пяти правилам–заповедям – вот основные педагогические методы в деле профилактики психофизических дисгармоний, характерных для спортивной деятельности.

Педагогические методы коррекции дисгармоний

Предположим, что какая-то дисгармония уже сформировалась, стала прочной и мешает спортсмену. К примеру, толкает легкоатлет ядро на тренировках в район 20 метров, а на соревнованиях никак не может преодолеть рубеж в 19 метров – мешают стартовая лихорадка и стартовая несобранность. Что же делать в подобных случаях тренеру? Во-первых, никогда не раздражаться, не обижаться на спортсмена, не ругать его! Ведь в появлении большинства дисгармоний виноват не столько спортсмен, сколько его тренер, допустивший формирование в сознании своего ученика страха перед соревнованиями и не научивший его собранности для достижения высокого результата в экстремальных условиях соревновательной борьбы.

А во-вторых, надо после поражения спокойно сесть в каком-нибудь тихом месте и, не торопясь, без лишних эмоций, разобраться – в чем причина неудачи? Причем тренеру не полагается сразу же высказывать свою точку зрения – он должен обязательно добиться, чтобы спортсмен сам объяснил, в чем его ошибка, что ему мешает показывать на состязаниях нужный результат. Такой неторопливый обстоятельный анализ собственных ошибок крайне полезен, ибо выводы, сделанные самим спортсменом, намного прочнее войдут в его сознание, чем мнение, навязанное со стороны. Конечно, при условии, что его выводы верны, а об этом должен позаботиться тренер, подводя к ним спортсмена с помощью ненавязчивых корректных подсказок, вопросов, возражений, рассуждений.

Нужно обязательно добиться такого положения, чтобы у ученика сложилось очень четкое и законченное представление о причинах его ошибок, а вслед за этим необходимо сформировать в его сознании программу такого поведения на соревнованиях, которое бы исключало возможность повторений данных ошибок в будущем. Создание такой четкой программы правильного поведения и есть педагогический метод коррекции психических дисгармоний, используемый тренером.

Хотя, конечно, было бы гораздо лучше, если бы работа по созданию четкой программы правильного поведения на соревнованиях проводилась с учеником на первых этапах его занятий спортом. Эта программа сыграла бы профилактическую роль, и тогда не пришлось бы использовать ее как метод коррекции уже совершенной ошибки.

Особенно возрастает польза от такого совместного анализа ошибок и от работы по формированию правильного поведения в будущем, если все выводы регулярно фиксируются в специальном дневнике. Однажды мне пришлось жить в одном номере гостиницы с тренером по тройному прыжку Е.А. Креером – очень мне понравилось, как полезно проводил этот специалист разбор каждой тренировки и как результаты разбора его ученики заносили разноцветными карандашами в свои дневники. Это придавало тренировочному процессу четкую объективную наглядность и облегчало целенаправленную подготовку к будущим занятиям.

Но как же редко приходится видеть такое совместное обсуждение результатов на тренировках и соревнованиях и правильное ведение дневников! Как правило, возбужденный, раздраженный тренер на повышенных тонах начинает говорить спортсмену о его ошибках о которых говорил уже не один десяток раз, а спортсмен слушает молча, опустив голову, иногда огрызается и, конечно же, страдает. А о дневниках и говорить нечего – ведутся они в большинстве случаев формально. Если вообще ведутся.

Несомненно, что в ряде случаев безапелляционный, даже повышенный тон в разговоре с учениками просто необходим и служит неплохим методом коррекции тех или иных недостатков. Но не стоит увлекаться такой манерой воздействия при обучении и воспитании. Как правило, тренеров, которые придерживаются авторитарной манеры при общении с учениками, спортсмены не любят, а только боятся и редко уважают. При первой же возможности расстаются с ними, чему немало свидетельств в последние годы, когда в нашей стране начали утверждаться демократия и гласность, когда спортсмены, особенно талантливые, стали в полный голос заявлять о своем несогласии быть марионетками в руках современных диктаторов от спорта.

Из множества педагогических приемов коррекции различных психических дисгармоний полезно как можно чаще использовать всевозможные варианты одобрения и необидную иронию, которая должна быть такой, чтобы вызвать ответную улыбку у того, к кому она была обращена, над кем пошутили. Эти два педагогических подхода – одобрение и дружеская ирония, а также искреннее внимание к ученикам, постоянная заинтересованность всеми сторонами их жизни

– лучшие ключи к душам спортсменов, особенно к тем, у кого уже развилась какая-либо дисгармония. Ученики должны знать и чувствовать, что их тренер хочет им только добра, что он любит всех своих подопечных. А ведь доброта – самая большая сила в отношениях между людьми, особенно если речь идет о педагогах и учениках, о старших и младших.

Общеизвестно: чем лучше спортсмен подготовлен в плане технического мастерства, тем устойчивее его психическое состояние как на тренировках, так и на соревнованиях. И наоборот, неполадки при исполнении того или иного технического элемента всегда снижают у спортсмена чувство уверенности в своих силах, повышают его тревожность. Следовательно, если имеется какой-либо дефект в технической подготовленности, то его ликвидация при этом всегда улучшает, стабилизирует и психическое состояние спортсмена, то есть одновременно идет педагогический процесс коррекции так называемых двигательных дисгармоний.

В деле коррекции двигательных нарушений, а это прямая функция тренеров, лучшим методом, по моему глубокому убеждению, является метод идеомоторного принципа построения движения. Идеомоторика – замечательная помощница не только при коррекции уже сформировавшихся дефектов движений, но в еще большей степени она помогает при обучении новым техническим приемам. Те, кто заинтересуется возможностями идеомоторики, найдут о ней весьма обширный материал в моей книге «Себя преодолеть!», где есть специальная глава «Психогигиена движений».

В заключение этого раздела о педагогических методах коррекции дам небольшой, но важный совет, следование которому тоже уменьшит возможность развития психических дисгармоний. Суть совета в следующем – почему-то подавляющее большинство тренеров, делая замечания ученикам, формулируют свои рекомендации, начиная с частицы «не»: «не отклоняйся, не выставляй ноги, не сгибайся, не раскрывайся, не зажимайся» и т.д. Это плохо. Почему? Да потому, что ученику предлагается что-то не делать и считается, что он сам после этого будет знать, что делать дальше. Но ведь это не так! Сколько раз приходилось видеть, например, такое – тренер, уже выйдя из себя, кричит: «Ну не выставляй левую руку! Не выставляй левую руку!». А уставшая дзюдоистка, уже плохо соображающая к концу схватки, все

равно продолжает делать одну и ту же ошибку. Но стоило мне, стоявшему рядом, крикнуть: «Убери левую руку!», как она сразу же убрала ее. Почему? Да потому, что в ее уже усталом сознании был принят четкий приказ – что делать! И это конкретное указание – убрать руку – выполнить гораздо легче, чем переводить то или иное «не» в соответствующее «да». Так что тренеры должны приучить себя так формулировать свои указания и советы, чтобы ученики сразу же знали – что надо делать, а не раздумывали, как им поступить после замечания.

В руках тренера огромная сила – она заложена в возможностях, которыми располагает педагогика. Но подчас возникают такие ситуации, развиваются настолько значительные отклонения от нормы, когда педагогические методы воздействия уже помочь не в состоянии. Тогда за помощью следует обращаться к медицине, к специалистам, сведущим в той области, которая связана с деятельностью психического аппарата. Здесь, если говорить о дисгармониях, специфичных для спортивной деятельности, первое место принадлежит психотерапевтам.

Медицинские методы профилактики дисгармоний

Эти методы связаны с регуляторным соблюдением правил *психогигиены* – науки о том, как сохранять и укреплять здоровое состояние нервно–психической сферы. О психогигиене будет подробно рассказано в главе, название которой – «Норма». Пока же можно сказать, что в целом ряде случаев психогигиенисты используют педагогические подходы, ибо медикам этой специальности приходится в первую очередь учить людей тем правилам повседневного поведения, соблюдение которых только и может обеспечить крепкое нервно–психическое здоровье. А при таком здоровье возможность возникновения различных психических дисгармоний сведена к минимуму, что и является медицинским подходом в деле профилактики спортивных дисгармоний.

Медицинские методы коррекции дисгармоний

Речь пойдет о трех основных методах коррекции – о применении фармакологических препаратов, гипнотическом внушении и психической саморегуляции, которую также можно назвать аутотренингом, самовнушением и самогипнозом.

Фармакологические препараты. Они способны оказать необходимое воздействие, снять, например, явления стартовой лихорадки. Но одновременно может упасть боевой тонус соревнующегося. Использование фармакологических средств для регуляции психического состояния в предсоревновательный период – дело весьма рискованное. А вот при послесоревновательных страданиях лекарственные препараты подчас просто необходимы. Причем химический состав лекарства, его дозировка, длительность использования определяются особенностями течения болезненного состояния, его симптоматикой и личностью спортсмена. Тактика лечебной помощи должна быть всегда сугубо индивидуальной, поэтому заниматься самолечением по принципу: «выпью седуксен, ведь он помог моему товарищу», – ни в коем случае нельзя. Ибо тот же седуксен у одного вызовет успокоение, а у другого может ухудшить болезненное состояние. Так что использование фармакологических препаратов для коррекции психических дисгармоний – дело весьма тонкое и требует немалого опыта.

Гипнотическое внушение. Это такое словесное воздействие на человека, в результате которого он погружается в своеобразный сон, а его головной мозг обретает повышенную восприимчивость к словам внушения и связанным с ними мыслительным образам. Повышенная восприимчивость головного мозга человека, находящегося в гипнотическом сне, позволяет внушить ему, сидящему в комнате, что он находится, например, в лесу. И человек будет чувствовать себя соответствующим образом. Ибо здесь главную роль играет феномен абсолютной веры в то, что внушает гипнолог. А вот логически убедить находящегося дома, что он гуляет по лесу, невозможно. Следовательно, вера сильнее логики.

Гипнотическое внушение в спорте начали использовать давно. Если говорить об отечественном опыте, то еще в предвоенные годы патриарх советской психотерапии К.И. Платонов вместе со своими сотрудниками применял гипнотическое внушение для оказания помощи спортсменам–бегунам. Немалый опыт в этом отношении

имеет наш соотечественник В.В. Кузьмин, большой интузиаст применения гипноза в спорте. Эффективность этого метода основана на том, что после целенаправленного внушения все органы и системы человека начинают функционировать в режиме, оптимальном для достижения поставленной цели. А это позволяет не только нейтрализовать возникшие психофизические дисгармонии, но и мобилизовать резервные силы организма на предстоящую соревновательную борьбу.

Специалист, владеющий гипнотическим внушением, должен вести свою работу в самом тесном контакте с тренером, так как тренер лучше других знает, на решение каких конкретных задач необходимо направить внушение. Более того, я считаю, что врач–гипнолог может обучить тренера процедуре гипнотического воздействия, ибо тренерам было бы весьма полезно владеть таким методом для педагогической (а не медицинской) оптимизации учебного процесса, для подготовки спортсменов к соревнованиям и коррекции возникших дисгармоний.

Но хотя гипнотическое внушение – весьма эффективный метод воздействия, его не приходится рекомендовать как основное средство из арсенала медицины. Причин этому несколько. Во–первых, чисто организационный момент: высококвалифицированных спортсменов тысячи, а психотерапевтов, знающих спорт и способных оказать необходимую помощь с учетом вида спорта, – считанные единицы. Но главная причина в другом. Дело в том, что гипнотическое внушение все же ставит спортсмена в определенную зависимость от врача. А это крайне нежелательно! Ибо нет ничего надежнее, чем уверенная самостоятельность. Поэтому, оставив гипнотическое внушение для помощи в чрезвычайных ситуациях, лучше всего взять на вооружение самогипноз. Или, другими словами, овладеть психической саморегуляцией, которую можно также назвать аутотренингом, самовнушением, самогипнозом.

Психическая саморегуляция (ПСР). Этот метод самовоздействия на нервно–психическую сферу, а через нее и на весь организм, должен стать основным как в деле коррекции уже сформировавшихся дисгармоний, так и при организации профилактических мероприятий.

Роль психической саморегуляции во всех аспектах спортивной деятельности (да и вообще в жизни) исключительно велика. К сожалению, объем этой книги не позволил изложить сущность

психической саморегуляции и методику ее практического использования. Поэтому еще раз отсылаю интересующихся к моей монографии «Себя преодолеть!» (3-е издание, 1985 г.), где эта тема изложена очень подробно.

Норма

Как уже было сказано выше, нормальное состояние организма – норма – это состояние, при котором все органы и системы успешно справляются со своими обязанностями: сердце хорошо перекачивает кровь, легкие свободно дышат, желудочно–кишечный тракт переваривает пищу до конечных продуктов и т.д. Область медицины, которая занимается этими вопросами нормы, называется гигиеной.

Сделаем небольшой экскурс в далекую историю. В Древней Греции среди множества разных богов, которых народная фантазия создала, что называется, на все случаи жизни, был и бог врачевания – Асклепий. Поэтому в те времена врачи именовались асклепиадами. Гениальнейший врач античного мира Гиппократ, живший за несколько столетий до нашей эры, был из знаменитого рода асклепиадов Косских, то есть из рода тех древнегреческих врачей, которые создали свою, известную во всем античном мире медицинскую школу на острове Кос, что в Эгейском море. Позже, когда римляне покорили греков, они переименовали Асклепия на свой, латинский лад и называли его Эскулапом. Вот почему и в наши дни врачей нередко именуют эскулапами.

Но еще задолго до нашествия римлян древние греки хорошо уяснили, что Асклепию, хотя он и бог, одному все же не справиться со всеми задачами тогдашнего здравоохранения. И народная мудрость дала ему в помощницы двух дочерей, двух молодых богинь. Одну звали Панакея. Ее имя означало – «всецелительница». Ей молились больные, испрашивая выздоровление. Римляне и ее переименовали на свой лад, в Панацею – так мы до сих пор называем все то, что, на наш взгляд, способно помочь нам, причем не только в лечении, но и в любом деле.

А вторую дочь звали Гигиен. К ней обращали свои молитвы тогда, когда нужно было получить совет, как сохранить и укрепить здоровье. Например, перед свадьбой, военным походом или в преддверии Олимпийских игр. В память об этой славной девушке ту область медицины, которая занимается сохранением и укреплением здоровья у здоровых людей, стали называть гигиеной.

Таким образом, уже в те, очень далекие от нас, времена люди хорошо понимали, что в борьбе за здоровье существуют два основных направления: лечебное, помогающее заболевшим вернуть здоровье, и гигиеническое, задача которого – сохранить здоровье у здоровых людей. Хотя элементарная логика подсказывает, что во всех отношениях лучше жить не боля, чем заболев, лечиться, тем не менее, подавляющее большинство все еще крайне несерьезно, а то и пренебрежительно, относится к рекомендациям врачей–гигиенистов. И результат на лицо – человечество поражено множеством самых различных заболеваний, которых могло бы просто не быть, если бы соблюдались правила гигиены. Да и экологические беды, обрушившиеся на нас особенно за последние десятилетия (парниковый эффект, озоновые дыры и т.п.), тоже – от пренебрежения этими правилами.

Гигиена, можно сказать, – это медицина будущего. Такого будущего, где не будут болеть. Такого будущего, где на заболевшего, скажем, ангиной или дизентерией, будут смотреть не с сожалением, а с осуждением, как смотрят в наши дни на грязнулю, который сам виноват в том, что ходит грязным, хотя к его услугам и горячая вода, и мыло, и мочалка.

Но чтобы дожить до такого счастливого времени, где не будет места многим современным болезням, надо уже сейчас, не откладывая в долгий ящик, приступать к неукоснительному, ежедневному соблюдению правил гигиены. В этой науке есть различные отделы, например, такие, как военная, производственная, возрастная, социальная и т.д. Но во всех этих отделах есть две основные ветви: физическая – гигиена тела, и психическая – гигиена головного мозга, именуемая психогигиеной.

О правилах гигиены тела у нас, в общем, знают, и в той или иной степени соблюдают их в повседневной жизни. Например, моют руки перед едой и после посещения туалета. Упавшее на землю яблоко не вытирают о живот, рукав или штанину, а освобождают от грязи под струей чистой воды и т.п. Но что касается правил психогигиены, то здесь, как показывает практика, знания чаще всего просто нулевые. Хотя от состояния нервно–психической сферы зависит в первую очередь наше психическое и физическое здоровье. Почему же и физическое?

На сегодняшний день во всем цивилизованном мире на первом месте стоят заболевания сердечно–сосудистой системы. И умирают в первую очередь от этих заболеваний. Почему именно от них? Разве мы так уж сильно утомляем наше сердце и сосуды непосильными физическими нагрузками? Как раз наоборот! В этом отношении мы сильно недогружаем нашу сердечно–сосудистую систему, так как стали меньше двигаться, пренебрегаем физической культурой, подолгу сидим за столом и перед телевизором. И сердце, не получая необходимой, тренирующей его мышцу, нагрузки, начинает слабеть. И оказывается беззащитным перед весьма грозной опасностью наших дней – перед грузом всевозможных психических переживаний и потрясений. Ведь сердечно–сосудистая система очень тесно связана с нервно–психической сферой, с головным мозгом. Поэтому все, что «бьет по голове», всегда отражается на состоянии сердца и сосудов. Все эти хорошо известные гипертонические кризы, приступы стенокардии, инфаркты, инсульты – все это следствие именно психических переживаний, ранищих в первую очередь сердце.

Но не только сердечно–сосудистая система страдает от психического перенапряжения. Могут развиваться также язвенное заболевание желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхиальная астма, диабет, разные поражения кожи, вплоть до экземы, и т.п. Все эти недуги объединены под общим названием – психогенные заболевания, то есть порождаемые психическими причинами.

Однако не только личные переживания всему виной. Мы живем в очень непростое время. На нас сейчас обрушились многие недобрые силы. Это и убыстряющийся темп жизни с самыми различными социальными потрясениями, и усиливающиеся шумовые и электромагнитные воздействия, и неблагоприятный радиационный фон, и неуклонно возрастающий поток всевозможной информации, от которой нельзя отмахнуться, а она хронически перегружает наш мозг, вызывая в нем состояние перенапряжения. И когда такое перенапряжение достигает критической точки, оно, подобно удару молнии, разряжается внутрь организма, выводя из строя ту или иную его систему, – кому как повезет. Одни ограничиваются легкой одышкой, а другие, например, после инфаркта, и вовсе расстаются с жизнью. К большому сожалению, как свидетельствует статистика, число людей, пораженных психогенными заболеваниями, растет из

года в год во всех экономически развитых и не очень развитых странах, с их весьма напряженным образом жизни.

Возникает знаменитый вопрос – что же делать? Как уберечь себя от ударов жизни, ведущих к психогенным заболеваниям? Отвечая на этот вопрос со своих позиций, медицинская наука создала немало различных лекарственных препаратов, прием которых снижает степень психического напряжения. В их число входят широко популярные сегодня седуксен, элениум, тазепам и многие другие, объединенные под общим названием «транквилизаторы», то есть дающие состояние спокойствия и безмятежности. Казалось бы, выход найден – оказался в плену трудной, ранящей психику ситуации, выпил таблетку–другую, и лекарство помогло, сняло тяжесть душевных переживаний. Так в действительности и происходит – транквилизаторы в большинстве случаев несомненно помогают. Но до поры, до времени. Дело в том, что если против кратковременного приема лекарств возражать не приходится, то о систематическом их использовании не может быть и речи. Ибо организм начинает постепенно привыкать к действию фармакологических средств и перестает реагировать на них желаемым успокоением. А это требует повышения доз, что в свою очередь нередко ведет к отравлению и к возникновению новой, особой – лекарственной болезни.

И вновь встает прежний вопрос – что же делать? Ведь жизнь не перестает сталкивать нас с различными трудностями, неприятностями, страданиями. А постоянно пользоваться успокаивающими препаратами, оказывается, нельзя, даже опасно. Отвечаю – надо овладеть правилами п с и х о л о г и и е н ы и неуклонно следовать им каждый день. Эти правила сэберегут, защитят нервно–психическую сферу и весь организм от последствий тех «ударов по голове», на которые так щедра наша жизнь. Но прежде чем знакомиться с правилами психогигиены, несколько слов о том, что такое стресс.

Это слово в наше время стало весьма распространенным, даже по–своему модным. То и дело слышишь: «Не устраивай мне стресса!» и т.д. Нетрудно заметить, что в подобных выражениях под стрессом понимается нечто нежелательное, что–то такое, что способно причинить неприятности, нанести вред. И не ведомо так говорящим, что автор теории стресса канадский ученый Ганс Гуго Бруно Селье (1907–1982 гг.), опубликовавший первые работы о стрессе еще в конце

30–х годов, на последнем этапе своей жизни, пересмотрел во многих отношениях и переоценил свои прежние взгляды. В 1974 году он выпустил книгу «Стресс без дистресса», которая, кстати, переведена на русский язык. Уже в заглавии книги старое понятие «стресс» противопоставлено новому – «дистрессу». В чем же различие? «Стресс» – английское слово, которое широко используется в повседневной жизни, когда говорят о таких процессах, как напряжение, давление, нажим, ударение, подчеркивание. А «дистресс» в переводе с английского – горе, несчастье, истощение, беда, недомогание. Различие, как нетрудно заметить, существенное.

Так вот, согласно окончательным воззрениям Г. Селье, люди не должны, да и не в состоянии избегать стресса, ибо многие факторы, вызывающие стресс – так называемые «стрессоры», – являются важнейшими активизаторами в жизни каждого человека, поскольку сопровождают почти любую деятельность. Не испытывать его воздействия может лишь тот, кто вообще ничего не делает, да и то, по мнению Г. Селье, само безделье тоже является стрессом, а точнее – дистрессом. Привожу такие цитаты из названной книги Г.Селье: «Стресс – это аромат и вкус жизни», «Полная свобода от стресса приводит к смерти». Даже к смерти? – могут удивиться многие. Да, к смерти. Ведь организм, не получающий стимулирующих стрессовых воздействий, перестает функционировать должным образом и начинает постепенно погибать, подобно тому, как затухает костер, если в него не подбрасывать сухих веток.

Сделаем теперь принципиально новый вывод – стресс полезен. Но в тех случаях, когда стрессовые факторы (стрессоры) начинают причинять горе, беду, несчастье, страдания, они становятся уже дистрессовыми. А с дистрессом, как явлением вредным и опасным, необходимо бороться. А еще лучше – не допускать его по мере возможности.

В противовес дистрессу шведский ученый Леонард Леви предложил еще один термин – «эвстресс». Греческая приставка «эв...» означает «хороший, благоприятный». Так что в настоящее время все расставлено по своим местам: любое воздействие на организм является стрессом; если оно причиняет вред, его называют дистрессом, а если приносит явную пользу, говорят об эвстрессе.

Естественно, возникают вопросы: как же защититься от различных дистрессовых воздействий, от всего того, что вредит здоровью? как сохранить здоровье в состоянии прочной высокой нормы? Ответ на эти жизненно важные вопросы содержится в правилах пси-хогигиены.

У нас, к большому сожалению, пока еще не ценят врачей-психогигиенистов. Многие рассуждают так: «Какой он врач? Только дает советы, как правильно жить. Мы и сами, мол, это знаем – были бы условия хорошие да зарплата повыше! Настоящий врач тот, кто вылечит, когда заболеешь». И почему-то забывают, так рассуждающие, что во всех отношениях гораздо лучше за счет соблюдения правил психогигиены жить, не болея, чем, заболев, лечиться.

Правил, предписываемых психогигиеной, немало. Но, на мой взгляд, для успешной защиты мозга и всего организма, для того, чтобы всегда, несмотря ни на что, находиться в состоянии психической, а вместе с ней и физической нормы, достаточно взять на вооружение всего лишь три основных правила.

Правило первое. Я формулирую его, возможно, несколько неожиданно и категорично, но считаю, что такая формулировка лучше запоминается. Итак, первое правило – «Не страдать!».

– Как же не страдать? – воспротивятся многие, – когда столько всевозможных причин для страданий?

– И всё равно, – отвечаю я, – не страдать! Несмотря ни на что!

Дело в том, что немало людей, попав в беду, в дистрессовую ситуацию, начинают как бы «купаться» в своих страданиях. Все время думают о них, делятся ими с окружающими, ищут сочувствия, обижаются, если не встречают его, ложась спать, перебирают в мыслях все детали происшедшей беды, сожалеют, что поступили так, а не иначе, а проснувшись, вновь начинают думать о том, какие они несчастные. И неведомо им, что, упиваясь страданиями, они страшно вредят самим себе, своему здоровью. Каким же образом?

А таким – когда человек страдает, когда оказывается в плену отрицательных эмоций, таких как, например, горе, тревога, страх, все системы его организма начинают функционировать намного хуже, чем обычно. И тем хуже, чем сильнее страдания. Страдающим труднее мыслить. Решения, принимаемые ими в таком состоянии, очень часто неверны и вызывают у окружающих сожаление, недоумение, даже

протест. Нарушается сон, изменяется аппетит. Сердечно–сосудистая система страдалцев обретает склонность к возникновению спазматических состояний – отсюда все эти гипертонические кризы, инсульты, приступы стенокардии, инфаркты миокарда. Дыхание становится стесненным, затрудненным, нарушается деятельность желудочно–кишечного тракта, падает физическая сила и т.д. Поэтому сделаем вывод – страдать вредно!

Те же, кто не хочет бороться со страданиями, уподобляются человеку, который, прищемив палец дверью, кричит, как ему больно, призывает свидетелей его мучений, проливает слезы, просит помощи, но при этом оставляет палец в тисках двери. Да освободи сначала палец, выйди из травмирующей ситуации, а уж затем думай, что делать дальше – сунуть ли палец под струю холодной воды, бежать ли в травматологический пункт или переделать дверь таким образом, чтобы не дать возможности повториться случившемуся.

Этот пример физического страдания, конечно, сознательно упрощен и даже карикатурен. Освободить зажатый дверью палец не так уж трудно. А как освободиться от душевных страданий? Ведь они, образно говоря, злыми крючьями впиваются в мозг и сердце! И вот, увидев знакомого, у которого спина сгорблена, голова опущена, глаза потухшие, и узнав, что с ним случилась беда, мы, проявляя сочувствие, говорим ему что–нибудь такое: «Не думай об этом, не надо! Брось, забудь! Выкинь из головы!».

Совет добрый, но, увы, невыполнимый. По той причине, что освободиться от цепких пут страданий далеко не просто, его не выкинешь из головы, подобно тому, как можно выбросить из кармана ненужную бумажку. Но есть другой путь, другой механизм самопомощи – страдание можно и нужно вытеснить. Чем? Таким мысленным образом, который способен лично вам всегда улучшить настроение. Этим мысленным образом может быть дорогой вам человек, красивый пейзаж, прекрасная мелодия, любимое занятие и т.д.

Практически это делается так: попав в ситуацию, ранящую мозг, надо сразу же, не теряя буквально ни секунды, напрячь сильнее все мышцы – рук, ног, туловища, шеи и лица, задержать такое напряжение на высоте вдоха в течение 3–5 секунд, а затем мгновенно сбросить его и сделать спокойный, замедленный выдох, представив, что все мышцы

стали предельно расслабленными. В этот момент по расслабленным мышцам, как по громоотводу, минуя внутренние органы, начнет уходить из мозга то чрезмерное напряжение, которое всегда представляет опасность как для психического, так и для физического здоровья. Такую процедуру – 3–5–секундное напряжение мышц на высоте вдоха с последующим сбросом напряжения и спокойным замедленным выдохом – надо проделать несколько раз подряд. А затем «вставить в мозг кассету» с теми мысленными образами, которые могут лично вам всегда принести успокоение и создать хорошее настроение. И всеми силами удерживать эти, можно сказать, спасительные мысленные образы в фокусе спокойного сосредоточенного внимания до тех пор, пока они не станут устойчивыми. Ибо страдания не сдают легко своих позиций, они будут вновь и вновь стараться подчинить себе ваш мозг. Но в том–то и состоит искусство самопомощи, чтобы полезные, несущие хорошее настроение мысленные образы сделать в своем сознании прочно доминирующими. Этому поможет внимание, сосредоточенное на приятных мысленных образах, так как когда внимание хорошо сконцентрировано на чем–то одном, то ничто постороннее, в данном случае мысли, вызывающие страдание, уже не может «войти» в сознание.

Второе правило психогигиены. Оно вытекает из всего вышесказанного и формулируется так: «Всегда быть в хорошем настроении!». Если не в приподнято хорошем, то хотя бы в спокойно благополучном, уравновешенном состоянии.

Что такое настроение? Это конечный результат всех тех переживаний, которые мы испытываем в данный период времени. Оно является как бы средней величиной, выведенной из суммы всевозможных эмоций – отрицательных и положительных, – проходящих через наш мозг. Так вот, надо, более того, жизненно необходимо, приучить себя к такому реагированию на различные превратности и занозы жизни, чтобы в конечном счете всегда сохранять хорошее, ровное настроение. Несмотря ни на что!

Почему это важно, даже жизненно необходимо? Потому, что у человека, находящегося в хорошем настроении, все органы и системы функционируют, как сейчас нередко говорят, в «режиме наибольшего благоприятствования». То есть он лучше мыслит, ровен с

окружающими, не раздражается даже тогда, когда для этого есть повод, хорошо спит, продуктивно трудится. Его сердце активно перекачивает кровь, а сосуды без помех разносят ее по всем тканям организма. Легкие отлично забирают из воздуха живительный кислород и отдают отработанный углекислый газ. Печень успешно обеззараживает продукты обмена веществ, поступающие из хорошо работающего желудочно–кишечного тракта, мышцы сильные и выносливые и т.д. Следовательно, быть в хорошем настроении – полезно.

Даже когда человек болен, крайне полезно сохранять хорошее настроение за счет оптимистического отношения к своему будущему. Ибо преобладание положительных эмоций, составляющих основу хорошего настроения, способствует ускоренной нормализации деятельности самых различных функций организма. Об этом известно с незапамятных времен, а в средние века говорили, что приезд в город комедиантов, умеющих развеселить народ, намного полезнее для здоровья жителей, чем целый воз лекарств. Эту закономерность также очень точно и лаконично сформулировал главный хирург наполеоновских армий Доминик Жан Ларрей, сказав: «У победителей раны заживают скорее». Так и должно быть, скажем мы, стоя на позициях современной науки, – ведь у победителей настроение всегда хорошее! Не то, что у побежденных, страдающих и несчастных.

В наши дни в одном из американских госпиталей, где лежали больные после тяжелых операций на легких и сердце, был проделан очень простой, но весьма впечатляющий эксперимент: в нескольких палатах оперированным стали регулярно показывать веселые мультики. И у этих больных восстановление пошло значительно быстрее, даже такая реакция, как СОЭ (скорость оседания эритроцитов), говорящая о выраженности воспалительных процессов, начала уменьшаться намного скорее у тех, кому создавали хорошее настроение таким немудреным способом – показом веселых мультипликационных фильмов. А вот о чем свидетельствует известный футболист Олег Саленко – в прошлом форвард киевского «Динамо» («Сов.спорт», 7 окт.): «Команда побеждает – и настроение другое, и даже травмы быстрее заживают».

Сделаем очень важный вывод: когда человек в хорошем настроении, у него все функционирует нормально, согласно законам

природы. Он также успешно адаптируется ко всем изменениям, происходящим как во внешнем мире, так и во внутренней среде организма, в частности, скорее справляется с различными болезнями. То есть все у него, как сейчас принято говорить, в норме. А разве такая норма не идеал? не одно из главнейших условий счастливой жизни?

Оба этих правила психогигиены – «Не страдать!» и «Всегда быть в хорошем настроении!» – очень удачно объединил в поэтических строках (стихотворение «Глубокий тыл») наш современник С.В. Смирнов, написав:

Да здравствует умение быть веселым.

Когда тебя ничто не веселит!

Очень ценный совет! А психическая саморегуляция – лучший способ его реализации на практике, в трудностях и заботах повседневной жизни.

Третье правило психогигиены – «Своевременно отдыхать». Или, что одно и то же, – «Своевременно восстанавливать силы». Совет, конечно, имеет самый общий характер и требует конкретизации в каждом отдельном случае. Длительность и характер отдыха могут быть весьма различными – от глубокого ночного сна, длящегося непрерывно 7–8 часов, до 2–3–минутного особого – самовнушенного отдыха, похожего скорее всего на кратковременное отключение сознания от того, что происходит вокруг. Так что, как отдыхать, сколько времени и когда – это должно определяться спецификой деятельности, которой занимается человек, особенностями его личной нервно–психической и физической организации, возрастом, условиями жизни, питанием и т.д.

Нередко в процессе деятельности появляется чувство усталости. Так вот, надо знать, что утомление – полезно. По той причине, что, преодолевая его, организм вводит в действие свои резервные силы, а это способствует развитию многих полезных качеств, в частности, укрепляется воля, повышается выносливость.

Утомление, однако, может накапливаться. И в один далеко не прекрасный момент какая–то, образно говоря, лишняя капля усталости переполняет чашу накопившегося утомления, и оно переходит уже в новое, отрицательное качество – переутомление. А вот переутомление

вредно, ибо это уже болезненное состояние, при котором в организме начинаются всевозможные отклонения от нормальной деятельности.

К большому сожалению, нет точных критериев, четко определяющих границу между утомлением и переутомлением. А вернее, такой четкой границы быть и не может – она столь же подвижна и изменчива ото дня ко дню, как и сама жизнь с ее бесконечным разнообразием самых различных нагрузок, лежащих на человека. Правда, существуют психологические, физиологические и биохимические тесты, с помощью которых можно предсказать приближение переутомления. Но для их проведения требуется использование специальных методик, которые пока применяются главным образом там, где есть большая необходимость в таком предсказании, например, при занятиях циклическими видами спорта.

В обычной же жизни критерий один – если даже после самого тяжелого труда человек засыпает, как убитый, спит без перерыва до утра и просыпается со свежей головой, то он накануне просто основательно устал и не более. Но если после тех или иных больших нагрузок сон никак не наступает, ночь проходит в метаниях по постели, а утром нет желаемого ощущения отдыха, то все это уже прямые признаки наступившего переутомления. И тут уже необходимо принимать самые срочные меры, направленные на как можно более быстрое восстановление потерянного благополучия в самочувствии. В каждом отдельном случае такие меры должны иметь, естественно, индивидуальную специфическую направленность, но общее, что объединяет все восстановительные мероприятия, – это организация правильного отдыха, рационального питания и использование соответствующих медицинских мероприятий – физиотерапии и лекарственного лечения.

А теперь назовем еще раз все три основные правила психогигиены: не страдать, всегда быть в хорошем настроении и своевременно отдыхать. Соблюдая их, мы обеспечиваем здоровое нормальное состояние своей нервно–психической сферы. Для людей с крепкой нервной системой характерны, в частности, следующие качества:

1. Правильное, адекватное восприятие любой информации.
2. Быстрая ее переработка (осмысление) с выходом в конкретный полезный результат.

3. Преобладание положительных эмоций и стремление поделиться ими с окружающими.

4. Высокая активность в делах с получением полезных результатов для себя и других.

5. Быстрый переход от бодрствования ко сну и ото сна к бодрствованию.

А теперь посмотрим, как приложимы три правила психогигиены в спортивной практике. Начнем с вопроса своевременного отдыха, восстановления сил. В связи с этим напомним вывод, сделанный отцом русской физиологической школы И.М. Сеченовым более 100 лет назад, – при физическом утомлении в первую очередь и главным образом устают не работавшие мышцы, а нервные клетки головного мозга, посылавшие активирующие импульсы к действовавшим мышцам. Следовательно, восстановительный процесс надо начинать с возвращения работоспособности головному мозгу.

Тут есть два направления. Первое – правильное питание. Дело в том, что нервные клетки питаются главным образом глюкозой. Но для того, чтобы глюкоза хорошо усваивалась клетками мозга, в организме должно быть достаточное количество витамина В1 (тиамина). В противном случае глюкоза, образно говоря, будет проходить через клетки мозга не задерживаясь, подобно воде сквозь сито. Сколько же надо глюкозы и витамина В1 в сутки для спортсменов? В среднем, около 50–60 граммов глюкозы и 50–60 миллиграммов тиамина, хотя, конечно, здесь возможны самые различные отклонения в обе стороны, определяемые спецификой вида спорта, возрастом спортсменов, их весом, периодом тренировочного процесса, близостью соревнований и т.д. В решении этого вопроса главные действующие лица – врачи команд и биохимики, располагающие на сегодняшний день большим набором рецептов специального рационального питания спортсменов.

Второй способ восстановления сил – отдых. Лучше всего в виде сна той максимальной длительности, которая допустима в данной конкретной ситуации. Так, борец–классик, олимпийский чемпион 1975 года в весе до 74 кг А. Быков мог погружаться в восстановительный самовнушенный отдых, в своеобразный полусон, всего лишь, на 30–40 секунд, взятых из минутного перерыва между схватками, пользуясь при этом первой формулой ПМТ. Стрелки–стендовики имеют возможность отдыхать – спать между сериями – по меньшей мере в

течение 10–15 минут. Игровики могут отдыхать, погружаясь в глубокую самовнушенную дремоту между таймами, периодами на 3–5 минут и т.д. Причем не требуется каких-либо особых условий – опытные в этом отношении спортсмены, используя, например, психомышечную тренировку, могут хорошо отдохнуть даже сидя на шведской скамейке в позе «кучера на дрожках» – термин автора аутогенной тренировки И.Г. Шульца. А если появится возможность лечь, скажем, на мат или ковер, то лучшего и желать не надо. Так, в частности, отдыхали на протяжении допустимого по ситуации времени девушки–дзюдоистки, с которыми мне пришлось работать, к сожалению, лишь один сезон.

Умение за счет механизмов психической саморегуляции выключать головной мозг из напряжения и погружать себя в отдых–сон хотя бы на самое короткое время – очень важное умение, обеспечивающее такое необходимое качество, каким является чувство нервно–психической и физической свежести перед началом соревновательной борьбы.

Конечно, устают и мышцы. Но способы восстановления их работоспособности известны хорошо и применяются повсеместно: это различные тепловые и электропроцедуры, баня, массаж, барокамера и т.п. Так что с уставшими мышцами на сегодняшний день умеют справляться достаточно успешно. Что же касается восстановления потенциала нервных клеток головного мозга, то это дело у нас все еще не получило должного внедрения в спортивную практику. Поэтому и приходится наблюдать все учащающиеся случаи перетренированности, особенно у юных спортсменов, – ведь нагрузки неуклонно растут, а правильное восстановление сил организовано далеко не лучшим образом.

Перейдем ко второму правилу психогигиены – быть всегда в хорошем настроении. Не перестает огорчать то упорное старание, с которым наши тренеры и спортсмены игнорируют это правило. Взять хотя бы фигурное катание на коньках, где так много элементов из арсенала искусства. Тут и прекрасная музыка, и красивые туалеты, и богатейшие возможности использования мимики и пантомимы, которые должны выражать тонкости душевных переживаний спортсменов. Ведь как сказал великий артист Ф.И. Шаляпин: «Жест – есть движение души, а не тела».

Но часто ли мы видим счастливых улыбающихся фигуристов в те минуты, когда они соревнуются? Правда, есть такие, которые научены в нужный момент выжимать некое подобие улыбки, а некоторые всю программу катают с такими «приклеенными» улыбками, должныими изображать «несгибаемую» радость. И лишь на показательных выступлениях, когда уже нет гнета судейских оценок, спортсмены обретают естественное хорошее настроение, что сразу же делает их катание свободным, элегантным, выразительным, подлинно артистичным. Почему же такой же естественной артистичности, рожденной самой спецификой фигурного катания, нет в минуты соревнований?

Считаю, что главная причина здесь – в изначально неправильном воспитании наших юных спортсменов. Их, что называется, с младых ногтей начинают держать в ежовых рукавицах, которые маскируются под мягкость кошачьих лапок без когтей. Но когти то и дело выпускаются, прочно утверждая в душах будущих звезд чувство страха. И дети, вместо того, чтобы играя, постепенно подниматься по ступенькам к доступным им вершинам в спорте, с малых лет начинают тяжело трудиться, все время опасаясь того или иного неодобрения со стороны уставших, плохо оплачиваемых воспитателей, а также и со стороны родителей, многие из которых пытаются из талантливых детей сделать нечто вроде живой сберегательной книжки для своего и их материального обеспечения.

Однажды пришлось наблюдать за тем, как маленькие фигуристки, разминаясь перед своеобразным микроэкзаменом, делали прыжок, именуемый «двойной аксель», причем делали это вполне прилично. Но вот раздался властный голос председательши судейской комиссии: «Разминка окончена! На лед приглашается такая-то...». И малышки, которые еще несколько минут назад очень прилично выполняли этот прыжок, оказавшись перед суровым взором судей, начали падать одна за другой, как подкошенные.

Да что там маленькие девочки? Взрослые дяди, кто с ружьем, кто с пистолетом, а кто с луком, выходя на линию огня, тоже нередко начинали дрожать. Смешно и досадно смотреть на них – ведь логичнее именно их самих, способных в любой момент выстрелить куда угодно, надо опасаться всем окружающим. А вооруженные спортсмены – вот пример нелепости! – сами боятся себя. Чего? Собственного результата!

Почему? Так, увы, с малых лет воспитаны. Не знают или не хотят знать многие тренеры и спортсмены того, что только при хорошем настроении, когда организм функционирует особенно слаженно и продуктивно, создаются условия для наилучшей реализации всего имеющегося опыта.

Даже в сборных командах страны мне ни разу не пришлось увидеть, чтобы на тренировках, а тем более на соревнованиях, специально создавалось хорошее, приподнятое, праздничное настроение. Когда же я сам пытался привнести элементы психической раскованности и радости в тренировочный процесс той или иной команды, то мои попытки встречались в лучшем случае с недоумением, чаще всего как «ненужные психологические выдумки».

Но все же однажды мне удалось достичь поставленной цели благодаря содействию незабвенной Е.М. Богдановской (1917–1987 гг.), которая полностью доверила мне психическую подготовку своей ученицы О. Дмитриевой, прыгавшей в воду с трехметрового трамплина. Правда, для того, чтобы приучить юную спортсменку (ей тогда было 14 лет) совершать каждый прыжок с улыбкой, потребовалось почти два года. Но именно улыбка – символ хорошего, праздничного настроения – способствовала тому, что прыжки стали обретать раскованность и элегантность. А это, по мнению многих, в частности, старшего тренера сборной СССР по прыжкам в воду Г.А.Бугрова, помогло ей снискать расположение очень строгих судей на Олимпиаде в Монреале в 1976 году, назвавших эту спортсменку лучшей из всех трех, представлявших команду СССР в этом виде спорта, хотя среди них была одна из самых сильных спортсменок мира тех лет. И тем не менее, несмотря на столь убедительный пример, наши ведущие прыгуны в воду все еще соревнуются с суровыми напряженными лицами, будто идут на тяжелейшее испытание, а не готовятся совершить красивый воздушный полет с высоты в искрящуюся голубую воду.

А вот за рубежом к этой стороне спортивной деятельности относятся совсем по-другому. Даже такой рекордсмен по удалению с поля за грубую игру, как знаменитый канадский хоккеист Фил Эспозито, и тот говорил так: «Во всех наших житейских делах, и не в последнюю очередь в спорте, в жестком, а порой и жестоком хоккее нам всегда чуть-чуть недостает улыбки. Очень неприятно видеть

насупившегося, как индюк, до неприличия мрачного в течение целого матча игрока, для которого на поле ничего не существует, кроме шайбы и чужих ворот. Я любил подурачиться на льду, а порой этим самым и немного усыплял бдительность соперника. Перед вбрасыванием, пока судья прицеливался шайбой в «пяточок», я неожиданно спрашивал стоящего передо мной в боевой позе и отрешенного в этот миг от всего на свете игрока: «Что нового, дорогой? С каким счетом жена разрешила тебе сегодня проиграть?». После этого всегда выигрывал «вбрасывание» («Известия», 1989, 17 августа).

Еще пример. Волейболистки сборной США, прибывшие к нам на международный турнир памяти А. Чикилина, несмотря на ряд неприятностей (в том числе «утрата» части багажа в Челябинске), по свидетельству очевидца («Сов. спорт», 1990. 22 июня) «...провели мощную тренировку, причем каждая из спортсменок, как говорится, не жалела себя ни в физических упражнениях, ни в работе с мячом. Я наблюдал эту тренировку, и мне подумалось, глядя на «американскую работу»: да это же самоистязание! Но самоистязание это происходило с неизменными улыбками».

Давно пора нашим спортивным деятелям прочно уяснить: хорошее настроение – очень выгодное состояние! Именно в нем основная психическая база, обеспечивающая в значительной степени успех почти во всех делах. И несоблюдение данного правила психогигиены – всегда, несмотря ни на что, стремиться к хорошему настроению – обязательно будет мстить его нарушителям теми или иными осложнениями и неприятностями. Как в сфере профессиональной деятельности, так и в плане личного здоровья.

Что же касается самого первого правила – не страдать, – то здесь положение достаточно благополучное. Спортсмены в подавляющем большинстве – люди мужественные, приученные спецификой их деятельности к всевозможным трудностям, неудачам, травмам, невзгодам и т.д. Поэтому страдания в их среде не в чести. На активно застрадавших смотрят не с сочувствием, а скорее, с осуждением – чего, мол, зря мучаешься? Терпеть надо! А к умеющим преодолевать страдания относятся с большим уважением.

Конечно, бывают и такие тяжелые травмы, и такие обидные поражения, после которых оставаться не только в хорошем

настроении, но даже и просто спокойным очень трудно. В таких случаях следует как можно скорее, чтобы не оказаться в плену долгих страданий, обратиться за помощью к соответствующим специалистам, среди которых психотерапевты стоят отнюдь не на последнем месте. И уж конечно, не стоит самостоятельно, не посоветовавшись с врачом, прибегать к различным успокаивающим лекарствам, а тем более не подобает «заливать горе» вином. Ведь любое химическое воздействие на страдающий мозг чревато самыми неожиданными последствиями. А психотерапевты умеют освобождать от страданий, не прибегая к химии.

Перед лицом правила «Не страдать!», в особом положении оказываются тренеры, которые, как показывает практика, намного уязвимее своих учеников. И непосредственное наблюдение за тренерами во время соревнований, и показ их лиц по телевидению позволяют сделать вывод, что среди чувств, переживаемых ими, отрицательные эмоции стоят явно на первом месте. А это грозит неожиданным развитием любого из психогенных заболеваний. Очень верный вывод сделал в свое время журналист М. Блатин, когда писал: «И если во время борьбы за мяч получают ссадины и синяки спортсмены, то у тренеров шрамы больнее – они остаются на сердце». («Комс. правда», 1975, 29 июля).

К сожалению, страдания нередко порождаются характером взаимоотношений в спортивной среде. Широко известны слова французского летчика и писателя Антуана де Сент-Экзюпери: «Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения». Однако с этой «роскошью» в среде спортсменов и тренеров далеко не все благополучно. Возможно, что определенную роль здесь играет то обстоятельство, что спортсмены и тренеры, постепенно привыкая к всевозможным трудностям и страданиям разного калибра и содержания, не отдают себе отчета об их вредном воздействии на функции организма. И поэтому очень легко, подчас в виде шуток, обижают друг друга, конфликтуют между собой. Но ведь шутка шутке – рознь. И если после какой-нибудь из них один смеется во весь рот, а другому хочется плакать, и он страдает, то это уже не шутка, а невоспитанность, а то и плохо завуалированное хамство. Шутить следует так, чтобы весело было и тому, кто шутит, и тому, над кем решили подшутить.

Встречаются, к сожалению, и такие люди, которые испытывают своеобразное удовольствие, если сделают другим плохо, причинят какую-либо неприятность. Они постоянно противопоставляют свое «Я» всем остальным. А ведь такой нездоровый, можно сказать, патологический эгоизм в любых его проявлениях всегда ведет к искажению нормальных, добрых взаимоотношений в спортивном коллективе, создает почву для легкого возникновения конфликтных ситуаций. Главная причина здесь – низкая нравственная культура, непонимание того основного положения, что для общей пользы необходимо поступиться личными интересами ради благополучия всех. Ведь главной силой, цементирующей здоровые, гармоничные межчеловеческие отношения, является добро!

Подчас сами тренеры становятся причиной возникающих конфликтов. Некоторые из них чересчур заласкивают своих учеников, и те, как говорится, начинают «садиться на голову» своим воспитателям. Сколько раз приходилось видеть, как совсем юное существо, возомнившее себя «спорт-звездой», фыркает на замечания своего учителя и, повернувшись к нему спиной, уходит, а он кричит вдогонку, давая то или иное указание. Будь моя воля, я бы категорически запретил, в целях воспитания, разговаривать с учениками, если они становятся к учителю спиной. Это, во-первых, просто неприлично, а во-вторых, мешает работе, так как не позволяет тренеру определить по выражению лица спортсмена, насколько хорошо он понял сказанное. В учениках с их первых шагов необходимо воспитывать чувство уважения к учителю. В противном случае процесс обучения всегда будет чреват различными осложнениями.

Вот пример, демонстрирующий пренебрежение к уважению там, где оно могло бы очень украсить взаимоотношения между спортсменами и тренерами. Научились мы у японцев борьбе дзюдо, и с легкостью, достойной лучшего применения, отказались от обязательного правила в поведении, принятого у родоначальников этого вида борьбы. Правило это, именуемое «рей», заключается в том, что ученик после каждого замечания тренера кладет ладони на бедра и с полупоклоном тихо говорит: «Спасибо, учитель!». У нас это правило почему-то было расценено как проявление чуть ли не низкопоклонства и беззаботно ликвидировано. На тренировочных сборах ритуал «рей»,

совершаемый одновременно членами всей команды и взаимно тренерами, можно наблюдать лишь на построениях – перед общей тренировкой и после ее завершения. Но процедура эта имеет скорее лишь внешний характер, так как проводится без подключения того обязательного чувства взаимного душевного уважения, без которого теряется высокая сущность ритуала «рей».

Но ведь какое большое воспитательное и дисциплинирующее воздействие заложено в постоянном и неукоснительном соблюдении столь внешне немудреного, однако полного глубокого смысла ритуала! Благодарить за добро – а совет тренера, как правило, несет добро – вот что следует прочно внедрить в практику отношений не только среди дзюдоистов, но и в любом другом виде спорта. Такая привычка – всегда благодарить друг друга за доброе дело – способствует возвышению душевного настроя и спортсменов, и тренеров, делает их взаимоотношения высокоуважительными и поэтому максимально продуктивными. А это тоже служит защите мозга от воздействия различных отрицательных эмоций, легко возникающих там, где нет взаимного доброго отношения. Причем не только ученику полагается благодарить учителя. И тренер, если поблагодарит своего воспитанника за старательное отношение к их общему делу, тоже поступит очень правильно.

Есть категория тренеров, которых называют «диктаторами». Подчас они весьма жесткие диктаторы. Спортсмены таких не любят. Они их только боятся, а в глубине души, как правило, ненавидят и презирают. И терпят до поры, до времени в силу печальной необходимости, в силу материальной и социальной зависимости. Таким образом, тренеры–диктаторы являются источником, порождающим в спортивном коллективе множество отрицательных эмоций, что способствует возникновению разного рода страданий. И хотя первое правило психогигиены – «Не страдать!», то есть всегда уметь не поддаваться страданиям как чувству, вредному для организма, все же гораздо правильнее создавать такую психологическую атмосферу, в которой не будет места для причин, порождающих страдания. Следовательно, тренеры–диктаторы своим стилем работы нарушают одно из основных правил психогигиены, что всегда так или иначе мстит за себя. В командах, возглавляемых подобными руководителями, существует постоянно тлеющая искра для

возникновения всевозможных конфликтов, для вспышек активного сопротивления диктату. Это мы и наблюдаем в последние годы, когда провозглашенная демократия и гласность позволили многим распрямить долго согбенные спины и в полный голос заговорить о том, «что такое хорошо, и что такое плохо» в нашей спортивной действительности.

Справедливость требует сказать, что и среди спортсменов встречаются такие (и не так уж редко!), которые способны довести, что называется, до белого каления даже самого доброго и терпеливого тренера. Тут уж воспитателям следует как можно скорее обращаться за помощью к психологам или психотерапевтам, не откладывая конфликт в долгий ящик и не стесняясь того неумения, которое они, тренеры, возможно, допустили в отношениях со своими подопечными. Ведь воспитание, а тем более учеников с трудным характером, дело очень непростое, чему в наших институтах физкультуры будущих педагогов учат явно недостаточно. И так грустно бывает видеть талантливого тренера и не менее одаренного спортсмена, которые днями не разговаривают друг с другом, а то и вовсе расходятся навсегда.

Когда мне приходится читать в спортивной аудитории лекцию о психической норме, то для иллюстрации своих соображений я часто использую обыкновенную круглую мишень для пулевой стрельбы, у которой центральная часть круга (от «десятки» до «семерки») черная, а все остальное, вплоть до «единицы» – белое. Я говорю так: если нормальное физическое состояние не является чем-то неподвижно стабильным и ему свойственны разные отклонения в ту или иную сторону от так называемых «физиологических констант», то в еще гораздо большей степени самые различные, причем весьма значительные, колебания характерны для нормы «психической», которая может изменяться (на примере мишени) от «десятки» до «единицы». А все то, что уходит за грань «единицы», или, как говорят стрелки, в «молоко», все это уже не норма, а то или иное психическое заболевание.

В поле зрения моего многолетнего врачебного и педагогического опыта не оказалось, к большому сожалению, людей, которых можно было бы поместить в самый центр «десятки». Даже допускаю, что такой идеал столь высокогармоничной психической нормы просто невозможен. Большинство же людей располагается в районе от

«девятки» до «семерки», то есть в пределах черного круга мишени. И чем дальше от этого района к «единице», тем психическая норма становится все более и более, мягко говоря, своеобразной. А люди, чья структура личности, характер и поведение позволяют расположить их в границах «двойки» и «единицы», должны быть уже причислены к группе так называемых «психопатов».

Кто такие психопаты? Что характерно для их личности и поведения? По одному определению, принятому в психиатрии, психопаты – это такие люди, которые трудны или для самих себя, или для окружающих, хотя мне думается, что гораздо чаще встречаются варианты, в которых «или» надо заменить на «и» – то есть трудны и для себя, и для окружающих.

Расшифровывая слово «психопатия», легко заметить, что вторая его часть – «патия» – происходит от древнегреческого слова «патос», которое, как уже говорилось выше, обозначает «спад». Почему же тогда я не причисляю психопатов к больным, а оставляю (если говорить о мишени) в границах психической нормы? Ведь они нередкие пациенты психотерапевтических учреждений. Все это действительно так. В психиатрической науке существует даже специальный раздел о психопатиях. Но я на своей схеме оставляю их в границах нормы по той причине, что они за все свои неправильные поступки отвечают перед законом как совершенно здоровые люди. Хотя с позиций последних, поведение психопатов заметно отличаются от поведения обычных людей теми или иными отклонениями.

И надо сказать, что такое общежитейское представление о том, что психопаты – это не норма, конечно, справедливо.

– Разве можно, – рассуждают обычные здоровые люди, – считать нормальными, например, сексуальных психопатов (садистов, мазохистов, эксгибиционистов, геронтофилов и т.п.)?. Или, например, совершающих поджоги, пишущих с чувством сладострастия анонимки, доносы или распространяющих клевету? Безудержных и беззастенчивых фантазеров и лгунов? Людей с выраженными истерическими, параноидальными, психостеническими чертами личности? Крайне возбудимых или, наоборот, чересчур заторможенных? И т.д., и т.п.

Вот почему, мне думается, если говорить о психической норме и рассматривать ее, сообразуясь с кругами на мишени, то все, кто

располагается в районе «двойки» и «единицы», нормальны лишь с позиций закона, ибо отвечают по всей его строгости за свои противоправные поступки, и, конечно, должны считаться отклонениями от психической нормы с точки зрения требований общепринятой морали. И вот еще о чем надо знать – «железные» границы между психопатами и здоровыми людьми установить трудно. В отдельных ситуациях и совершенно здоровый человек может проявить элементы того или иного психопатического поведения. Правда, лишь на какое-то время, после чего, в силу случившейся ситуации психопатические проявления сами по себе ликвидируются. Регулярные занятия спортом, если ими руководят толковые люди, позволяют использовать огромные возможности по уменьшению и смягчению, по коррекции различных психопатических черт у любого человека. И примеров этому немало. Но, к сожалению, приходится наблюдать и обратное – у здоровых, нормальных детей, пришедших в ту или иную спортивную секцию, через несколько лет занятий под руководством, мягко говоря, «нечутких» тренеров начинают проявляться те или иные элементы психопатоподобного поведения – грубость, завистливость, згоизм, зазнайство, меркантильность и т.д. Но так происходит только у неквалифицированных тренеров, не знающих основ педагогики, психологии и психогигиены. То есть у таких, которых никак нельзя отнести к категории тренеров-психагогов.

В идеале спорт призван играть в жизни общества очень важную и высокую роль, направленную на оздоровление и гармонизацию личности граждан. Такую роль, которую ему отводил Пьер де Кубертэн, возродивший в наше трудное время традиции древних Олимпийских игр. В своей знаменитой «Оде спорту» он, в частности, писал о том, что спорт – это наслаждение; что он – мастер гармонии, особенный, необычайный зодчий, чей строительный материал – человек в движении; спорт – это благородство, радость, ликование; что он врачует душевные раны, встает на пути недугов, извечно угрожающих людям; спорт – это прогресс, способствующий совершенству человека – самого прекрасного творения природы. Спорт – это мир, он устанавливает хорошие, добрые, дружеские отношения между народами и собирает молодость – наше будущее, нашу надежду – под свои мирные знамена. И еще много прекрасных, возвышающих душу слов сказано в этой «Оде» во славу спорта.

Но, очевидно понимая, что достижение в спортивной среде идеалов высокой духовности – дело непростое и долгое, Пьер де Кубертэн выдвинул замечательную идею – соединить все самое хорошее, что есть в спорте, с самым хорошим, чем славно искусство. Сознательно упрощая положение дел, он связывал спорт с «телом», а искусство – с «разумом». В 1906 году, выступая в Париже на специальной конференции, посвященной этой проблеме, он говорил так: «Мы должны заново объединить узлами законного брака давно разведенную пару – Тело и Разум. Их взаимопонимание длилось долго и было плодотворным (На олимпийских играх в древности. – А. А.). Но неблагоприятные обстоятельства разлучили их. Наша задача – снова соединить их. Искусство должно участвовать в современных олимпиадах. Искусство должно быть связано с практикой спорта, чтобы из этого получилась взаимная выгода...».

Идея объединения Тела и Разума как базы для духовного возвышения спортсменов и тренеров получила развитие и в нашей стране благодаря усилиям доктора философских наук профессора В.И. Столярова. Владислав Иванович стал инициатором создания творческого координационного Центра спортивно–гуманистического движения в СССР и разработал проект действий под названием «Спарт», в котором изложены пути, направленные на синтез спорта и культуры. Этот проект получил поддержку президента МОК Х.А. Самаранча, и, как говорится, дай Бог, чтобы это замечательное и полезное дело набирало силу и успешно развивалось из года в год. Ибо нет никаких сомнений, что в синтезе спорта и искусства заложены огромные возможности по укреплению нервно–психического здоровья и тренеров, и спортсменов.

Представление о высокой гармонии в сочетании души и тела сформировалось задолго до нашей эры, еще в античном мире. Так, в Древней Греции существовало понятие о калокагатии, как об идеале физического и психического совершенства человека (от слов «калос» – прекрасный» и «агатос» – добрый). Стремление к такому идеалу было свойственно человечеству во все времена его истории. Только, к большому сожалению, не всегда и не везде есть условия для практической реализации подобных идеалов.

И если говорить о нашем времени в нашей стране, то лучшим подспорьем в достижении высокой телесной и душевной гармонии

могут стать регулярные занятия посильным спортом (или физической культурой) с обязательным подключением возможностей, заложенных в методе психической саморегуляции. Те, кто систематически сочетает первое и второе в своем повседневном обиходе, давно убедились на собственном опыте, что это действительно так. Психическая норма – великое благо, основа для счастливой творческой жизни, и не надо жалеть ни сил, ни времени, чтобы всегда, несмотря ни на что, сохранять такую норму.